Deni Kurniadi
Suro Prapanca

# Penjas Orkes

## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI

PUSAT PERBUKUAN
Departemen Pendidikan Nasional

# Penjas Orkes

**Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**
**untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI**

Penulis : Deni Kurniadi
Suro Prapanca
Editor : Vina Meiriana
Ilustrasi dan Tata Letak : Ahmad Devitrah
Dede Gunawan
Titing Supartini
Hendi
Perancang Kulit : Edi Hernawan

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
DEN DENI Kurniadi
p Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Suro Prapanca; editor, Vina Meiriana; ilustrator, Ahmad Devitrah...[et al.].-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 148 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 135
Indeks
Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah kelas VI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-099-3 (jil. 6o)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Suro Prapanca III. Vina Meiriana IV. Ahmad Devitrah



Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

# Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini.

Siswa pada dasarnya harus mengetahui bagaimana cara yang benar untuk hidup sehat. Untuk itu diperlukan buku ajar yang mampu memberikan tuntunan serta pengetahuan tentang hidup sehat tersebut.

Untuk itulah kami menyusun buku **Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) untuk SD/MI Kelas VI** ini guna menjembatani antara keinginan siswa untuk hidup sehat dengan materi ajar tentang olahraga dan kesehatan jasmani. Sebagai buku ajar, maka buku ini disajikan dengan bahasa yang sederhana. Dengan demikian, memudahkan siswa untuk mempelajari konsep, dasar, serta mengembangkan kemampuan berolahraga.

Untuk memperjelas hal tersebut, maka setiap awal bab diberikan peta konsep dan kata kunci untuk memudahkan kamu dalam memahami dan mengingat kata-kata penting dalam bab tersebut.

Buku ini juga dilengkapi dengan latihan soal untuk mengulang kembali pemahamanmu tentang materi yang telah dipelajari. Dalam kegiatan belajar di kelas, di lapangan, atau pengembangan kemampuan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya buku ajar ini, diharapkan siswa dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan baru yang berguna bagi kehidupannya. Pada akhirnya, kehidupan bangsa yang sehat, cerdas, dan kuat pun dapat terwujud.

Penyusun

# Sistematika Isi

Bab-bab dalam buku ini disusun dengan sistematika yang disusun untuk mempermudah siswa dalam mempelajari materi yang disajikan. Sistematika buku ini adalah sebagai berikut.

1. **Awal bab**
   Setiap bab diawali dengan ilustrasi baik gambar maupun aktivitas yang relevan dengan isi bab yang akan dipelajari.
2. **Peta konsep**
   Berisi konsep-konsep dari materi yang akan dipelajari serta hubungan antarkonsep.
3. **Kata Kunci**
   Berisi kata-kata penting yang menjadi kunci pembahasan dalam bab.
4. **Materi**
   Berisi uraian penjabaran SK/KD dalam bentuk materi ajar.
5. **Refleksi**
   Berisi kilasan pengetahuan dari uraian materi yang dipelajari.
6. **Kegiatan**
   Berisi percobaan atau pengamatan untuk membuktikan kebenaran konsep serta berisi kegiatan dan analisis yang harus dilakukan guna memecahkan suatu masalah.
7. **Latihan**
   Berisi soal-soal untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah dipelajari.
8. **Rangkuman**
   Berisi pokok-pokok pembicaraan di dalam bab yang telah selesai dipelajari.
9. **Pelatihan Bab**
   Berisi soal-soal untuk melatih kemampuan siswa dalam menguasai materi dalam bab yang telah dipelajari.
10. **Latihan Semester**
    Berisi soal-soal pilihan ganda dan uraian untuk menguji pemahaman materi yang telah dipelajari siswa selama satu semester.
11. **Glosarium**
    Berisi daftar kata-kata sulit yang dijumpai di dalam buku. Glosarium dapat kamu gunakan sebagai kamus dalam mempelajari materi.
12. **Indeks**
    Berisi kata-kata atau istilah penting yang disertai dengan nomor halaman

# Daftar Isi

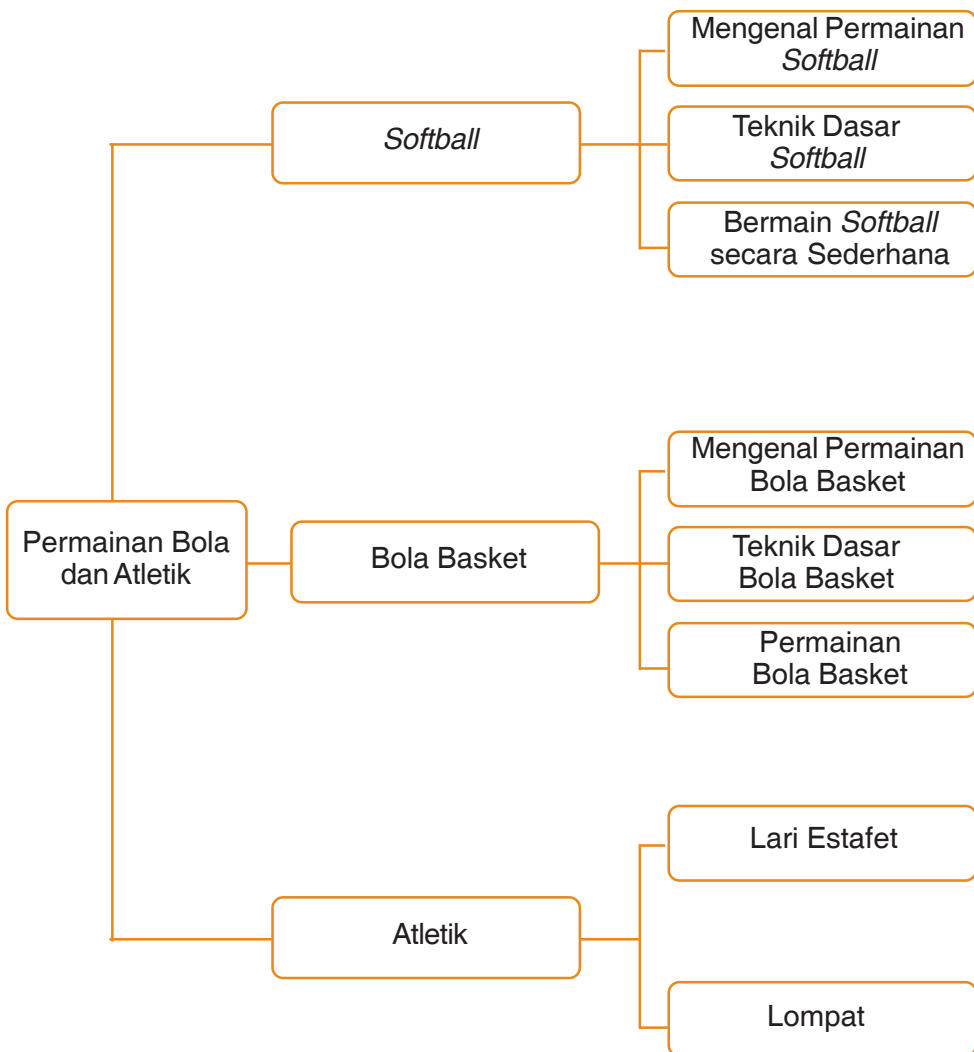
Pelajaran 1

# Permainan Bola dan Atletik

**Pendahuluan**

Ayo kita bermain permainan bola kecil yang bernama *softball*.
Ayo kita bermain permainan bola besar yang bernama bola basket.
Kamu juga bisa berolahraga cabang atletik seperti lari estafet, lompat jauh, dan lompat tinggi.

# Peta Konsep

- Permainan Bola dan Atletik
  - *Softball*
    - Mengenal Permainan *Softball*
    - Teknik Dasar *Softball*
    - Bermain *Softball* secara Sederhana
  - Bola Basket
    - Mengenal Permainan Bola Basket
    - Teknik Dasar Bola Basket
    - Permainan Bola Basket
  - Atletik
    - Lari Estafet
    - Lompat

## Kata Kunci

- Lempar
- Lari
- *Passing*
- Tolakan
- Lompat
- Tangkap
- *Dribbling*
- *Shooting*
- Memukul

## A Softball

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim. Permainan ini merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball* atau *hardball*. Bola *softball* berdiameter 28 - 30,5 cm, bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*). Kemudian bola tersebut menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Dua tim tersebut dibagi menjadi 2 tim yang berjaga dan tim yang memukul. Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutasi tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir (*home plate*).

### 1 Gerak Dasar Permainan Bola Kecil

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan rekreasi atau olahraga yang banyak digemari oleh anak-anak. Jika dihubungkan dengan kata main, permainan adalah sesuatu alat atau bentuk yang digunakan pada waktu bermain yang tujuannya mencari kesenangan dan kegembiraan diri.

Permainan yang menggunakan alat di antaranya ada yang menggunakan bola besar dan ada yang menggunakan bola kecil.

a. Permainan dengan alat bola besar contohnya adalah sepak bola, bola voli, bola tangan, bola basket, dan polo air.
b. Permainan dengan alat bola kecil contohnya adalah bola raja, bola kasti, *rounders*, bola tembak, bola bakar, dan *softball*.

Permainan kecil adalah suatu jenis permainan yang dilakukan dengan atau tanpa alat serta menggunakan peraturan tertentu yang memudahkan dan memungkinkan untuk melakukan aktivitas yang sesuai dengan kondisi dan sarana yang ada.

Permainan tidak hanya sekadar bermain karena di dalam kegiatan permainan terdapat aktivitas yang mempunyai nilai-nilai yang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku anak. Seperti bersikap jujur, kerja sama, saling menghargai, dan belajar bergaul. Selain itu, semua bentuk permainan, baik yang menggunakan alat ataupun tanpa alat bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Bentuk-bentuk permainan kecil telah diajarkan sebelumnya, yaitu di kelas 4 diajarkan permainan kasti dan di kelas 5 diajarkan permainan *rounders*. Di kelas 6, kalian akan diperkenalkan dengan permainan *softball*.

## 2 Pengenalan *Softball*

Permainan *softball* diciptakan pada tahun 1887 oleh George Hancock dari Amerika Serikat. Di Indonesia, permainan ini mulai dipertandingkan pada tahun 1967. Nama induk organisasinya ialah PERBASASI (Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia).

Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir (*home plate*). Permainan ini merupakan permainan bola kecil dan masih satu rumpun dengan permainan kasti, *rounders*, dan bola bakar.

## 3 Teknik Dasar Permainan *Softball*

Dalam permainan *softball*, teknik dasar yang harus dikuasai antara lain melempar bola (*pitcher*) dan menangkap bola (*catcher*). *Softball* adalah permainan cepat dan tepat, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam memukul, kecepatan dalam melempar dan memukul bola, kelincahan dalam menangkap dan menguasai bola dalam lapangan, begitu juga seorang *pitcher* harus mampu melempar bolanya secara cepat dan tepat pada sasaran.

### a. Melempar Bola

Dalam permainan *softball*, seorang pelempar bola (*pitcher*) memiliki peran yang sangat besar untuk mematikan tim lawan.

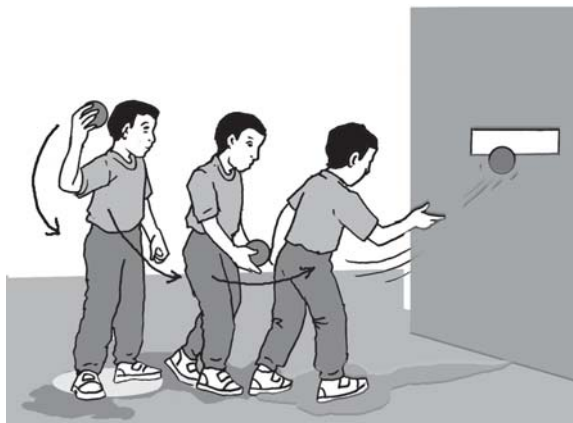
Syarat untuk menjadi seorang *pitcher* yang terampil, pemain bersangkutan harus memiliki kemampuan motorik dan tubuh yang kuat. Di samping itu seorang *pitcher* juga harus berlatih melempar bola agar lemparannya cepat dan tepat pada sasarannya.

Berikut ini teknik yang dapat dilakukan seorang *pitcher* untuk melemparkan bola *softball*.

- Sikap awal berdiri tegak dengan kaki kiri di depan.
- Tangan kanan memegang bola di belakang badan sejajar dengan bahu dan tangan kiri di depan badan.
- Ayunkan tangan kanan dari belakang ke depan sambil melepaskan bola dan pandangan lurus ke depan.
- Lakukan lemparan setinggi dada atau mendatar.

Salah satu latihan teknik melempar bola adalah melempar bola ke dinding dengan petak sasaran. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Siapkan sebuah petak sasaran pada dinding yang akan dilempar dan siapkan sebuah tanda di tanah sebagai tempat untuk berpijak.

- Setelah siap, pelempar menghadap ke sasaran.
- Kedua kaki menginjak tanda yang telah disiapkan .
- Pada saat melempar bola, langkahkan salah satu kaki ke depan.
- Ayunkan tangan dan bersamaan dengan itu lepaskanlah bola.

**Gambar 1.1** *Melempar bola ke dinding sasaran*

### b. Menangkap Bola

Penangkap bola (*catcher*) biasanya menggunakan sarung tangan yang terbuat dari kulit yang disebut *glove*. Sikap saat menangkap bola adalah badan condong ke depan, kedua kaki ditekuk ke depan dan pandangan diarahkan ke arah datangnya bola.

Sementara itu, tangan yang menggunakan (sarung tangan dari kulit) lurus ke depan. Setelah bola tertangkap, tangan segera ditutup dan kedua tangan segera ditarik ke belakang. Hal itu dilakukan supaya bola tidak mudah lepas kembali.

**Gambar 1.2** *Menangkap bola*

Untuk melatih kemampuan menangkap bola dapat dilakukan latihan lempar tangkap.

Latihan lempar tangkap dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Melempar berhadap-hadapan dengan jarak 7 -10 meter
- Melempar bola antar*base* dengan ketentuan siswa yang sudah melempar lari ke *base* berikutnya.

### c. Memukul Bola

Tiap pemukul bola (*batter*) pada permainan *softball* mempunyai kesempatan 3 kali memukul bola. Apabila *batter* tidak berhasil memukul sampai yang ketiga kalinya, maka ini disebut *"strike out"* atau *batter* tersebut mati/gagal.

Untuk melatih kemampuanmu memukul bola, kamu dapat mempraktik-kan cara memukul bola *softball* di bawah ini.

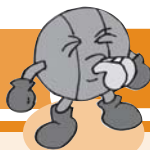
- Sikap awal adalah berdiri tegak dengan kaki kiri di depan
- Pandangan diarahkan ke arah datangnya bola.
- Kedua tangan di samping badan memegang kayu pemukul.
- Peganglah pemukul sesuai tandanya.
- Pukullah bola dengan arah mendatar, arah ke bawah, atau arah melambung.
- Kesempatan memukul bola setiap orang adalah 5 kali.

**Gambar 1.3** *Memukul bola*

## 4 Melakukan Permainan Sederhana

Sebelum kalian melakukan permainan *softball* yang sebenarnya, lakukanlah permainan sederhana terlebih dulu. Adapun caranya adalah sebagai berikut.

- Buatlah lapangan persegi dengan 4 *base* (tiang hinggap).

- Buatlah 2 kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok adalah 12 orang.
- Setelah siap, penjaga lapangan menempati lapangan.
- Seorang pemain memukul bola kemudian lari ke *base* 1 jika pukulan bagus dan tidak *out*.

## Kegiatan 1A

1. Lakukan latihan melempar bola *softball* ke sasaran yang kira-kira antara bahu dan di atas lutut. Kamu mendapat kesempatan melempar sebanyak 5 kali bergantian dengan temanmu.
2. Lakukan latihan lempar tangkap berpasangan dengan jarak 10 meter.
3. Lakukan latihan lempar tangkap berpasangan antar *base* dengan ketentuan kamu yang sudah melempar bola ke temanmu yang ada di *base* lari ke *base* berikutnya.
4. Lakukan latihan memukul bola *softball* dengan teknik yang baru saja kamu pelajari.

## B Bola Basket

Bola basket termasuk salah satu permainan bola besar. Bola basket adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim. Berikut ini kamu akan belajar mengenai permainan bola basket.

### 1 Mengenal Peramainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan di Amerika Serikat. Mula-mula, hanya untuk menghilangkan kelesuan berolahraga pada musim dingin. Dr. L.H. Gulick, sekretaris dari bagian pendidikan jasmani YMCA (*Young Men's Christian Association*) dan ketua Pendidikan YMCA Internasional, yang sekarang disebut Springfield College di Massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan, dan dapat menghindari dari permainan kasar.

James A. Naismith dapat memenuhi keinginan Dr. L.H. Gulick itu dan terciptalah permainan yang kemudian itu disebut "*basket ball*". Pada tahun 1891,

permainan bola basket itu untuk pertama kalinya dimainkan. Ternyata, mendapat sambutan yang sangat baik terutama dari kalangan kaum muda.

Permainan ini pun berkembang dengan cepat di seluruh dunia. Pada tahun 1936, bola basket untuk pertama kalinya dicantumkan dalam Olimpiade di Jerman dan dikuti oleh 21 negara. Sampai saat ini, Amerika Serikat selalu menjuarai permainan ini.

Bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia II. Permainan ini dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat. Akhirnya, pada PON pertama ke-1 di Surakarta, bola basket dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan *Basket-ball* Seluruh Indonesia (PERBASI) pun berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951 dan diketuai oleh Tonny When. Pada tahun 1951, diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap, yaitu PERBASI.

## 2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar permainan bola basket di antaranya, melempar atau mengoper bola, menangkap bola, menggiring bola, dan memasukkan bola. Teknik dasar tersebut juga harus didukung kemampuan yang lain yaitu gerakan kaki, berputar (*pivot*), melompat, dan gerakan tipu.

Untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bermain bola basket, berikut ini cara-cara yang dapat kamu lakukan sebagai latihan.

### a. Operan (*Passing)*

Mengoper bola (*passing*) adalah salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh pemain.

Mengoper bola adalah untuk menggerakkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya agar tidak direbut atau dikuasai oleh pemain lain. Mengoper bola ini ada beberapa teknik yaitu lemparan dada (*chest pass*), lemparan atas (*overhead pass*), lemparan pantulan (*bounce pass*), dan lemparan tipuan.

Lemparan dada adalah lemparan dua tangan yang dilakukan dari depan dada. Lemparan ini dilakukan terhadap teman yang berjarak dekat.

Lemparan atas adalah lemparan bola yang dimulai dari atas kepala menggunakan kedua tangan dan melemparkannya dengan sentakan kuat dari pergelangan tangan dan jari-jemari. Lemparan ini biasanya digunakan jika berada dalam penjagaan ketat lawan posisi kamu lebih tinggi dari lawan.

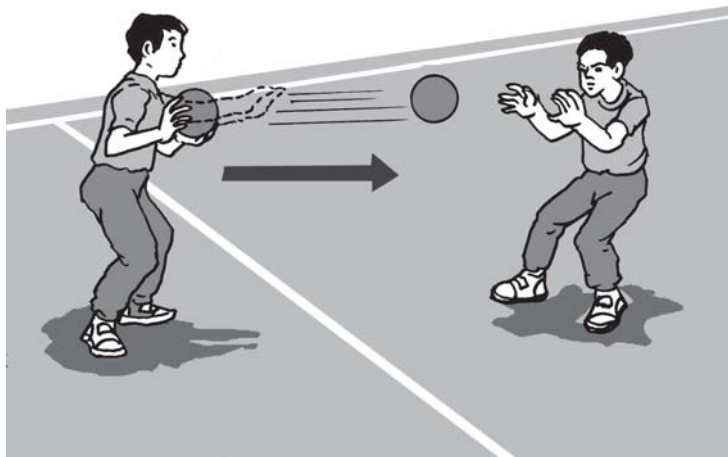
Lemparan pantulan sangat berguna ketika lawan yang menghadap lebih tinggi dan tangannya menjulur ke atas. Dengan cara memantulkan bola di atas lantai/lapangan dekat kaki lawan.

Lemparan tipuan dapat kamu lakukan untuk menyamakan tujuanmu yang sebenarnya. Dengan cara melakukan gerakan memutar dengan cepat.

Berikut ini adalah latihan yang dapat dilakukan untuk mengoper bola (*passing*) setinggi dada.

- Menghadap ke arah sasaran.
- Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Dorong bola ke depan dengan cara meluruskan siku dibantu dengan lecutan pergelangan tangan yang kuat.

Bentuk latihan:

- *Passing* ke dinding.
- *Passing* berpasangan.
- *Passing* sambil bergerak.

**Gambar 1.4** *Passing berpasangan*

**b. Menggiring bola (*Dribbling*)**

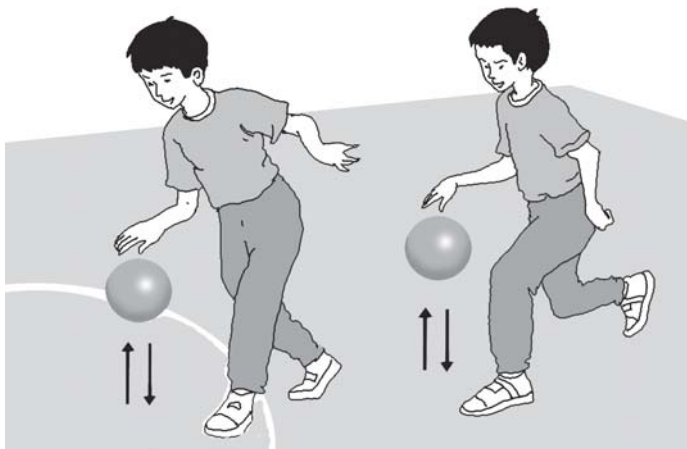
Menggiring bola dilakukan untuk menghindar dari kerumunan pemain lawan dan mendapatkan posisi yang tepat untuk mengoper bola ke teman satu tim. Perlu diingat menggiring bola ini bergerak menuju ring basket lawan.

Cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut.

- Sikap kaki adalah kuda-kuda dan lutut sedikit ditekuk. Badan sedikit condong ke depan dan titik berat badan tetap di antara kedua kaki.
- Bola dipantulkan, bukan ditepuk. Oleh karena itu, pada saat bola ke atas tangan sedikit mengikuti bola ke atas dengan siku sebagai sumbu geraknya.

- Mata selalu melihat ke depan.
- Apabila akan membalik atau mundur, usahakan benar-benar berhenti lebih dahulu. Untuk dapat berhenti, seluruh telapak kaki menyentuh lantai dan lutut ditekuk dalam-dalam.

Bentuk latihan:

- Memantul-mantulkan bola (*dribbling*) di tempat
- Memantul-mantulkan bola (*dribbling*) sambil jalan
- Memantul-mantulkan bola (*dribbling*) sambil berlari

**Gambar 1.5** *Menggiring bola basket*

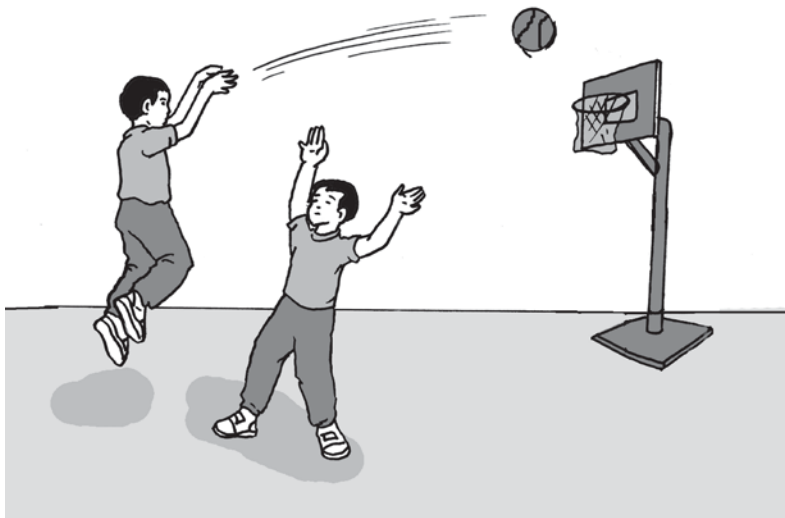
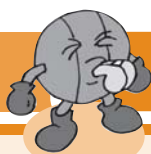
**c. Menembak (*Shooting*)**

Kemampuan menembak bola ke *ring* basket adalah kemampuan yang paling utama sehingga tim kamu bisa mencetak angka (skor).

Menembak adalah salah satu usaha untuk memasukkan bola ke *ring* basket dengan mengarahkan bola pada sasaran tembakan. Cara melakukan-nya:

- Menghadap ke arah sasaran (*ring*).
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan bagian lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan memegang bola di depan dada.
- Angkat bola dengan kedua tangan diarahkan ke *ring* basket lalu dorong dibantu dengan lecutan tangan.

Bentuk latihan *shooting*.

- Memasukkan bola dari bawah *ring* yaitu dari sisi kiri dan sisi kanan.
- Memasukkan bola dari daerah lemparan hukuman.

**Gambar 1.6** *Menembak bola basket*

## Kegiatan 1B

1. Lakukan latihan memasukkan bola basket ke *ring,* tiap siswa mendapat 10 kali kesempatan menembak bola (*shooting*)!
2 Lakukan latihan memantul-mantulkan bola (*dribbling*) di tempat, *dribbling* sambil berjalan, dan *dribbling* sambil berlari!
3 Lakukan latihan mengoper bola basket (*passing*) ke dinding, berpasangan, dan berpasangan sambil bergerak!

## C Atletik

Pada pelajaran kali ini, materi atletik yang akan kita pelajari adalah lari estafet, lempar, dan lompat.

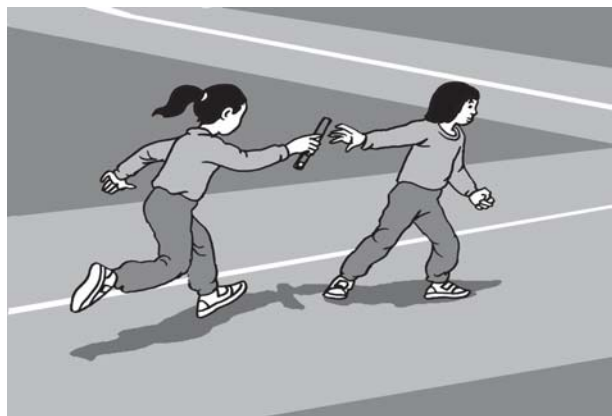
### 1 Lari Estafet

Lari estafet atau lari sambung termasuk salah satu lari cepat yang dilakukan oleh setiap regu dengan jumlah 4 orang. Caranya, yaitu lari secara berurutan dan menyambung dengan cara memberikan tongkat estafet dari pelari kesatu, kedua, dan seterusnya.

**Cara pengoperan tongkat**

Pemberian tongkat dengan cara dilihat berarti pada saat tongkat diberikan, pihak penerima melihat ke arah pemberi. Cara ini dilakukan sebagai berikut.

a. Diterima dengan cara orang meminta (misalnya, diterima dengan tangan kanan). Lengan kanan dijulurkan ke arah pemberi dalam sikap telapak tangan terbuka ke atas. Keempat jari agak merapat menuju samping luar dan ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan dengan tangan kiri, dengan ayunan dari atas ke bawah. Setelah tongkat diterima, segera dipindahkan ke tangan kiri atau tetap dipegang dengan tangan kanan. Apabila pemberian berikutnya dilakukan dengan tangan kanan, maka diterima dengan tangan kiri.

b. Sikap tangan seperti akan menangkap. Telapak tangan menghadap ke arah pemberi dan ibu jari terbuka menuju ke samping luar. Keempat jari agak rapat menuju ke sisi dalam. Tongkat diberikan dalam posisi tegak dengan menjulurkan tangan ke depan. Kemudian, tongkat direbut oleh penerima. Dapat pula diterima dengan pasif, yaitu penerima tidak aktif merebut tongkat. Akan tetapi, pihak pemberi yang aktif menjulurkan tangannya ke arah penerima. Penerima hanya menunggu sampai tongkat tersebut menempel pada telapak tangannya.

**Gambar 1.7** *Menerima tongkat estafet*

Secara lebih jelas, cara melakukan lari estafet adalah sebagai berikut.

- Buatlah kelompok dengan jumlah masing-masing 4 orang.
- Orang yang paling depan membawa tongkat estafet.
- Jatuhkan estafet di sembarang tempat.
- Tongkat diambil oleh orang yang paling belakang.
- Tongkat dioper ke orang pertama, kedua, ketiga, dan keempat.

- Tongkat dijatuhkan lagi, dan seterusnya
- Pelari pertama menempati garis 1 sambil memegang tongkat estafet, kemudian berlari menuju pelari kedua dan mengoper tongkat.
- Pelari kedua menempati garis 2 kemudian berlari menuju pelari ketiga dan mengoper tongkat.
- Pelari ketiga menempati garis 3 kemudian berlari menuju pelari keempat dan mengoper tongkat.
- Pelari keempat menempati garis 4 dan setelah menerima tongkat lari ke garis finish.

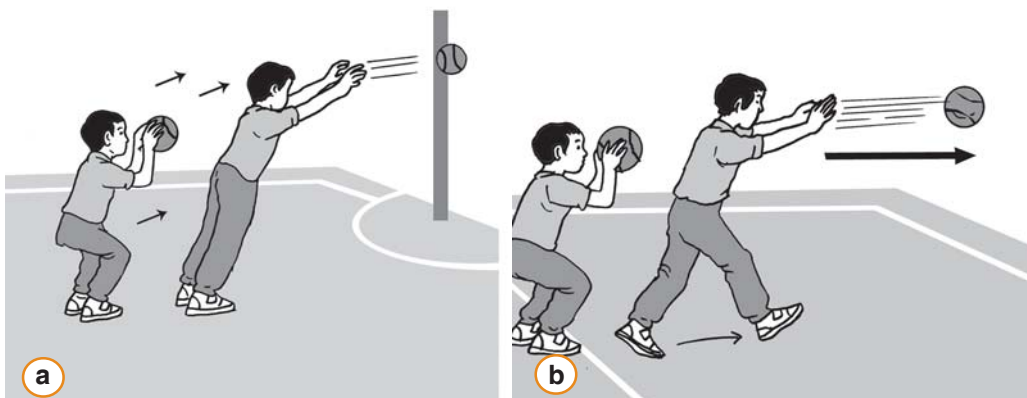
## 2 Gerak Dasar Lempar

Salah satu gerak dalam lempar adalah tolak peluru. Tolakan ialah gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat.

Gerakan-gerakan dasar tolak peluru di antaranya ialah sebagai berikut.

a. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi berdiri yang dibantu dengan gerakan kaki melangkah.

b. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi berdiri dan dibantu dengan gerakan meluruskan lutut

c. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi duduk. Gerakan hanya kekuatan dari tangan saja.

**Gambar 1.8** *(a) Menolak kemudian gerak meluruskan lutut; (b) Menolak bola sambil melangkah*

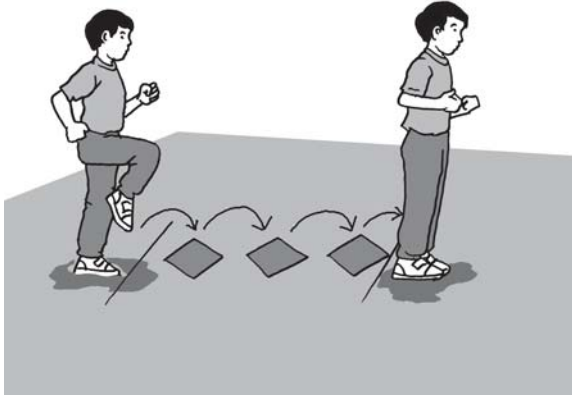
## 3 Lompat

Lompat merupakan salah satu cabang dari atletik. Lompat dalam cabang atletik ini dibagi menjadi empat (4) nomor yaitu: Lompat jauh, lompat tinggi, lompat jungkit, dan lompat galah.

Latihan lompat dan loncat

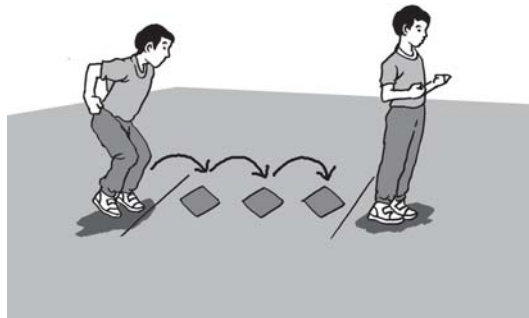
a. Loncat-loncat satu kaki di tiga sampai lima titik kemudian mendarat dengan dua kaki

Cara melakukannya:

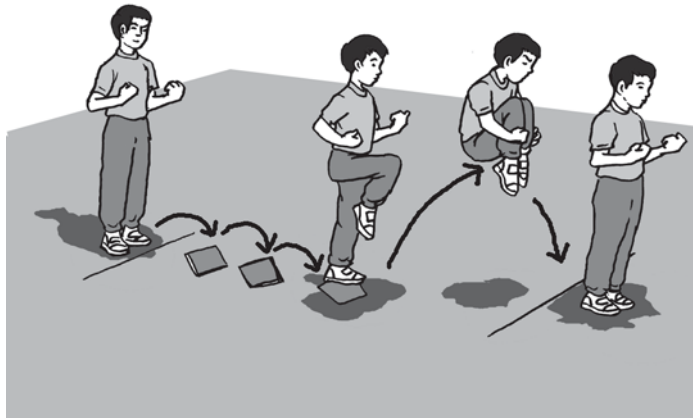
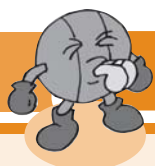
- Berdiri di belakang garis.
- Angkat kaki kanan/kiri.
- Meloncat dengan satu kaki pada petak yang disediakan.
- Pada saat mencapai garis finish, mendarat dengan dua kaki.

**Gambar 1.9** *Meloncat dari titik ke titik*

b. Lompat-lompat dua kaki di tiga sampai lima titik kemudian mendarat dengan dua kaki

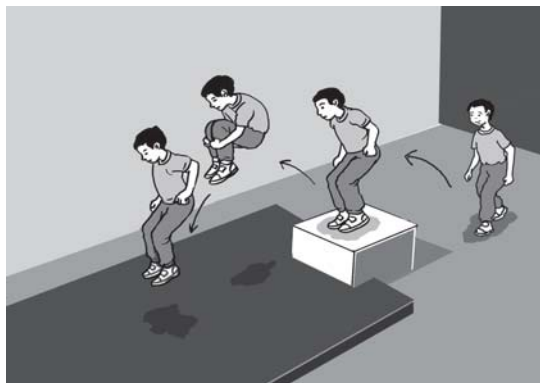
Cara melakukannya:

- Berdiri di belakang garis.
- Lutut ditekuk dan kedua tangan di samping badan.
- Melompat dengan dua kaki pada petak yang disediakan.

**Gambar 1.10** *Melompat dari titik ke titik*

c. Lari dengan awalan melangkah kiri – kanan – kiri dan mendarat
Caranya adalah sebagai berikut.

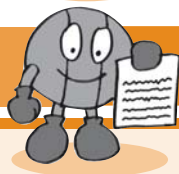
- Ambil awalan antara 5 – 7 meter kemudian lari secepatnya.
- Tempatkan kaki kiri ke petak 1, kaki kanan ke petak 2, dan kaki kiri ke petak 3.
- Selanjutnya, melompat dan mendarat dengan dua kaki itu.

**Gambar 1.11** *Lari kemudian langkah kiri-kanan-kiri dan mendarat dengan dua kaki*

d. Lari dengan awalan dan melompat dari atas bangku
Cara melakukannya:

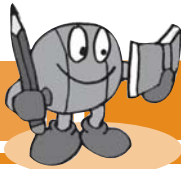
- Ambil awalan antara 5-7 meter kemudian lari
- Siapkan bangku kemudian lompatlah!
- Pada saat melayang, kedua lutut ditekuk.
- Pada saat akan mendarat, kedua lutut diluruskan!
- Mendarat dengan dua kaki
- Untuk keselamatan pergunakanlah matras

**Gambar 1.12** *Melompat dari atas bangku*

## Kegiatan 1C

1. Lakukan loncat-loncat satu kaki di tiga titik kemudian mendarat dengan kedua kaki!
2. Lakukan dua cara gerakan menerima tongkat estafet dengan cara melihat dan tidak melihat!
3. Lakukan gerakan menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan dan dalam posisi duduk!

Lakukan teknik dasar dalam permainan *softball* dan bola basket bersama teman sambil bermain di lapangan yang ada di sekitarmu. Dan lakukan pula beberapa cabang ateltik yang baru saja kamu pelajari.

## Rangkuman

- Permainan, baik permainan bola kecil maupun permainan bola besar mempunyai nilai-nilai positif bagi sikap dan perilaku anak, antara lain sikap sportif, jujur, bekerja sama, saling menghargai, dan lain-lain.
- Permainan *softball* merupakan permainan bola kecil yang serumpun dengan permainan kasti, *rounders*, dan bola bakar.
- Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* adalah melempar bola (*pitcher*), menangkap bola (*catcher*), dan memukul bola (*batter*).
- Pada tahun 1936 untuk pertama kalinya permainan bola basket dimainkan di Olimpiade di Jerman.
- Teknik dasar permainan bola basket di antaranya menangkap bola, mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*).

- Lari estafet termasuk lari cepat yang setiap regunya terdiri atas 4 pelari.
- Cabang olahraga atletik adalah lari, lempar, dan lompat.
- Salah satu nomor lempar pada cabang atletik adalah tolak peluru.

## Pelatihan 1

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Permainan *softball* merupakan permainan ....
   a. bola besar
   b. bola kecil
   c. perorangan
   d. atletik
2. Pemukul disebut ....
   a. *pitcher*
   b. *catcher*
   c. *batter*
   d. *base*
3. Permainan bola basket diciptakan di negara ....
   a. Amerika
   b. China
   c. Inggris
   d. Indonesia
4. Jumlah pelari estafet adalah ....
   a. 4 orang
   b. 5 orang
   c. 6 orang
   d. 7 orang
5. Lemparan ke pemukul harus berada ....
   a. di atas kepala
   b. di bahu dan lutut
   c. di bahu dan kepala
   d. di lutut ke bawah
6. Setelah memukul, pelari berlari menuju ....
   a. *pitcher*
   b. *catcher*
   c. *batter*
   d. *base*
7. Menggiring bola disebut ....
   a. *dribbling*
   b. *shooting*
   c. *passing*
   d. *fault*
8. Induk organisasi *softball* Indonesia adalah ....
   a. PASI
   b. PERBASI
   c. PERBASASI
   d. PBSI
9. Ketika melayang pada lompat jauh ....
   a. lutut lurus
   b. lutut ditekuk
   c. kaki dibuka
   d. kaki lurus

10. Tolak peluru memerlukan ....
    a. kecepatan
    b. kelincahan
    c. kekuatan
    d. daya tahan
11. Hakikat dari nomor lompat jauh adalah ....
    a. melompat ke atas
    b. melompat vertikal
    c. melompat ke depan
    d. melompat diagonal
12. PASI adalah top organisasi ....
    a. permainan
    b. senam
    c. bela diri
    d. atletik
13. Melompat pada petak (titik) diawali dengan ....
    a. kaki kanan
    b. dua kaki
    c. kaki kiri
    d. kaki kanan dan kiri
14. Mendorong bola dengan tenaga akan membantu ....
    a. tolakan bola
    b. kecepatan bola
    c. dorongan bola
    d. kecepatan badan
15. Lemparan pada *shooting* bola basket dibantu dengan lecutan ....
    a. badan
    b. bahu
    c. kaki
    d. tangan

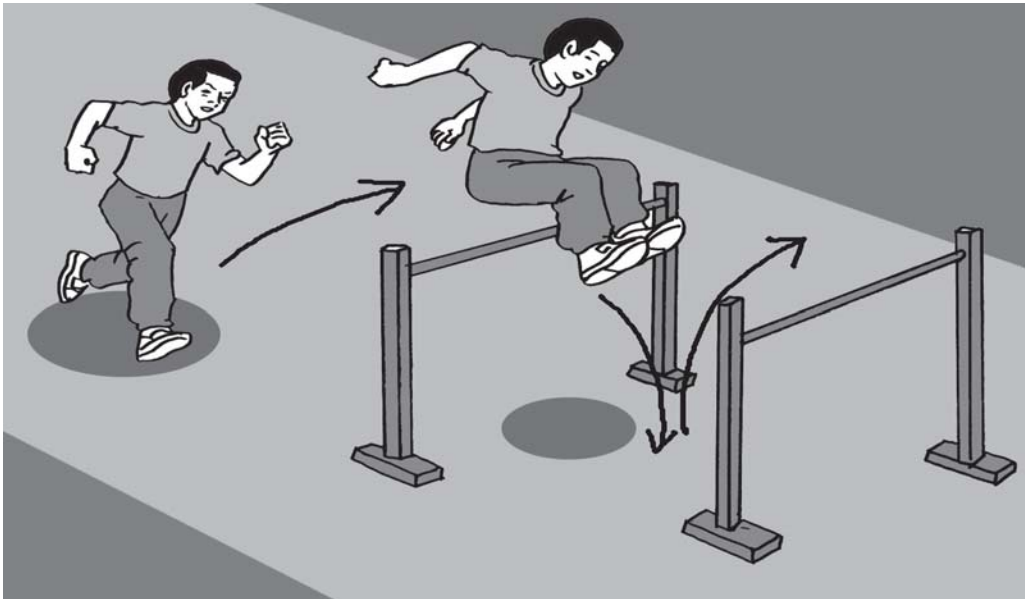
**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Lemparan dikatakan *strike* jika lemparan berada di bawah ....
2. *Dribbling* ialah ....
3. Operan berguna untuk ....
4. Lari estafet disebut juga lari ....
5. Pada saat melempar, yang harus kuat adalah otot ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Praktikkan gerak *pivot* pada permainan bola basket?
2. Tuliskan teknik dalam permaian *softball*!
3. Tuliskan latihan dasar lompat!
4. Lemparan yang bagaimana yang dikatakan *strike*!
5. Bagaimana sikap tubuh pada saat melakukan lompat jauh?

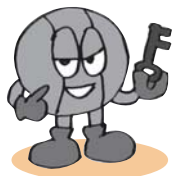
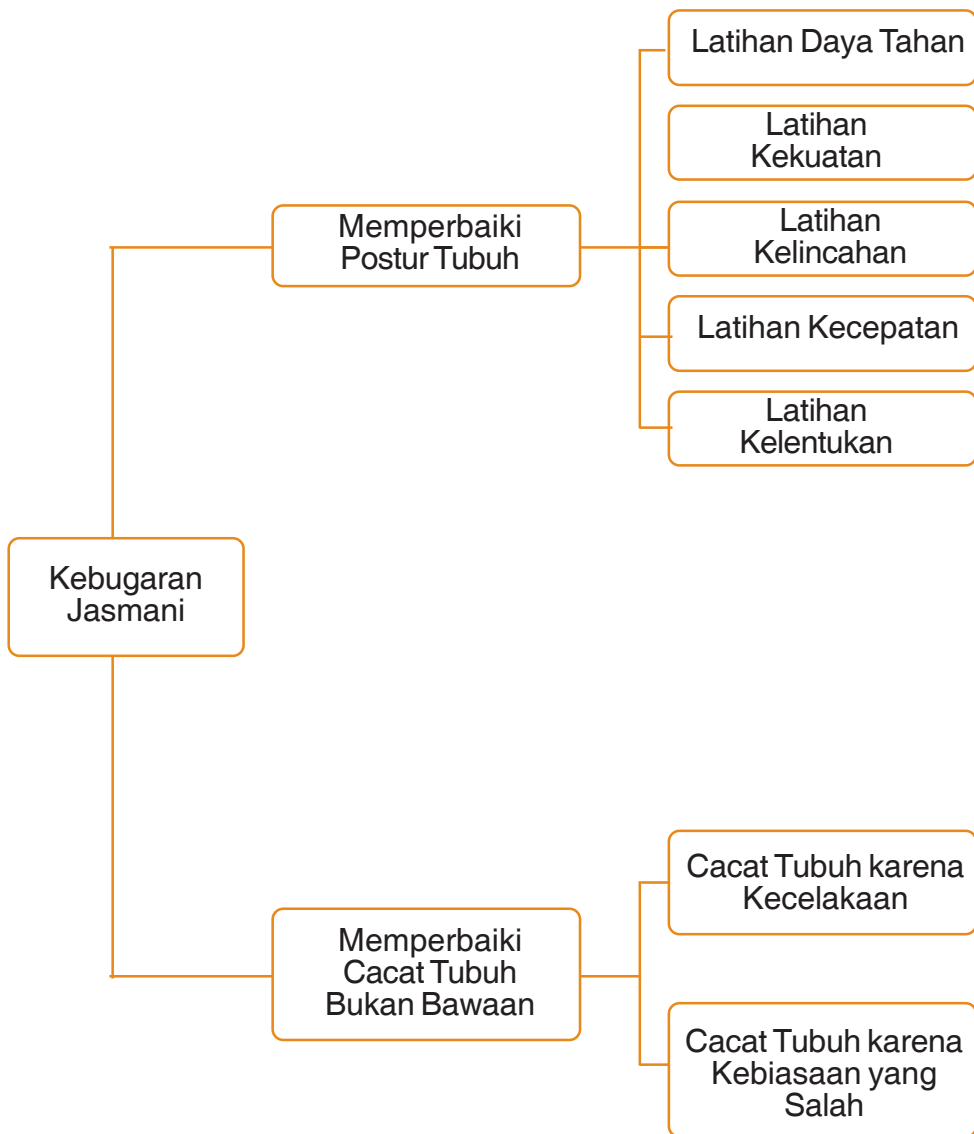
## Pelajaran 2

# Kebugaran Jasmani

**Pendahuluan**

Ayo kita melakukan latihan yang akan meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan tubuhmu yang bisa membuat postur tubuhmu lebih baik.

Ayo kita melakukan latihan untuk penderita cacat jasmani yang bukan bawaan.

Ayo kita melakukan latihan untukmu yang menderita cacat jasmani karena kecelakaan atau kebiasaan yang salah.

## Peta Konsep

Kebugaran Jasmani

- Memperbaiki Postur Tubuh
  - Latihan Daya Tahan
  - Latihan Kekuatan
  - Latihan Kelincahan
  - Latihan Kecepatan
  - Latihan Kelentukan
- Memperbaiki Cacat Tubuh Bukan Bawaan
  - Cacat Tubuh karena Kecelakaan
  - Cacat Tubuh karena Kebiasaan yang Salah

### Kata Kunci

- Cepat
- Lincah
- Lentuk
- Daya Tahan
- Bugar
- Kuat
- Cacat
- Jasmani
- Bawaan
- Ketahanan
- Otot

## Latihan untuk Memperbaiki Postur Tubuh

Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang dan berada dalam perubahan, baik fisik maupun berpikir ke arah yang lebih baik. Ini dapat dilihat dari tingkah laku mereka yang meningkat dalam menghadapi lingkungan, baik sosial maupun nonsosial.

Sebagai individu yang sedang berkembang, perlu diidentifikasi komponen yang perlu dikembangkan. Usia sekolah dasar berkisar antara 6 sampai 12 tahun termasuk perkembangan anak besar. Perkembangan fisik pada masa ini menunjukkan kecenderungan adanya perbedaan. Perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran-ukuran bagian tubuh.

Identifikasi dapat dilakukan dengan cara melihat penampilan kemampuan fisik, misalnya daya tahan, kekuatan, kecepatan, tenaga, kelincahan, dan kelentukan. Jika berdasarkan identifikasi diperoleh kekurangan yang menonjol dari kemampuan fisik tersebut, maka dapat diberikan latihan-latihan yang sesuai dengan kebutuhan hasil identifikasi tersebut.

1. Ketahanan (*endurance*)
   Ketahanan atau disebut juga daya tahan adalah keadaan kondisi fisik yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.
2. Kekuatan (*strenght*)
   Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan sangat penting bagi tubuh manusia karena kekuatan ini berfungsi sebagai penggerak tubuh.
3. Kelincahan (*agility*)
   Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
4. Tenaga (*power*)
   Tenaga adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Jadi, *power* adalah perpaduan antara kekuatan otot dan kecepatan otot.
5. Kecepatan (*speed*)
   Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis atau kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

6. Kelentukan (*flexsibility*)

Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi untuk bergerak secara luas dan kemampuan otot untuk bergerak secara elastis. Kelentukan dapat membantu penampilan seseorang dalam kegiatan kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan telah dimilikinya kecepatan untuk bergerak.

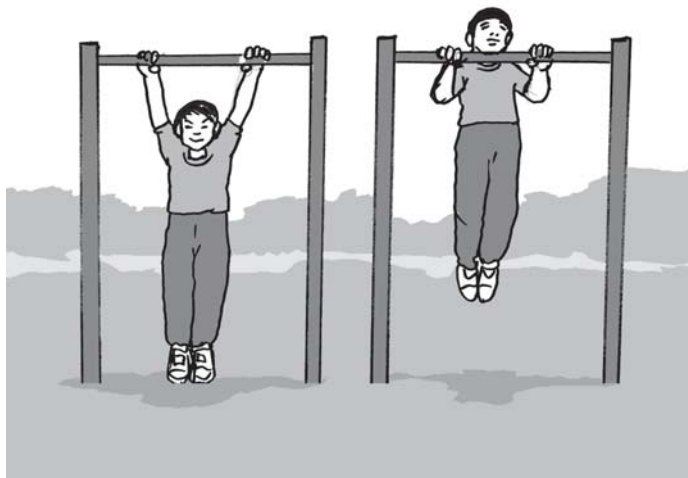
## 1 Latihan Daya Tahan

Latihan untuk meningkatkan daya tahan salah satunya adalah lari menempuh jarak 2.500 meter.

## Latihan Kekuatan

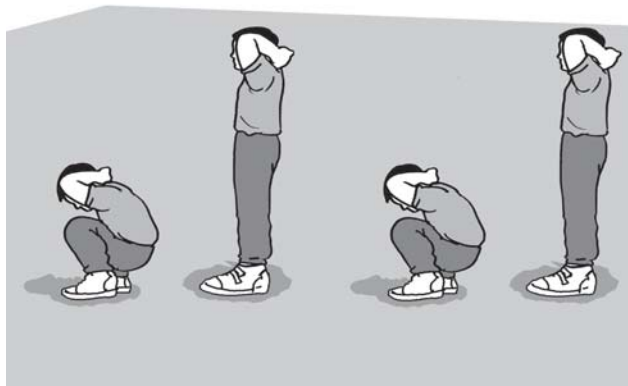
**a. Mengangkat badan (*push Up*)**

Cara melakukannya:

- Menggantung di palang tunggal.
- Kedua lengan dibuka selebar bahu.
- Kedua kaki rapat dan lurus.
- Sikap badan lurus.
- Angkat tubuh ke atas dengan cara menekuk siku.
- Dekatkan dagu ke palang.
- Turunkan tubuh ke bawah dengan cara meluruskan siku.

**Gambar 2.1** *Latihan mengangkat badan*

**b. Berdiri jongkok (*squat jump*)**

Cara melakukannya:

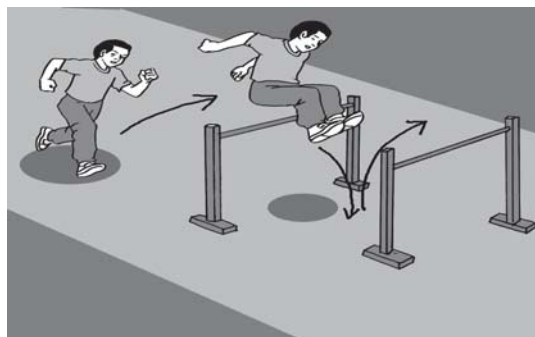
- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Kemudian melakukan gerakan:
    1. berjongkok
    2. berdiri tegak
    3. jongkok
    4. berdiri tegak
- Pada saat akan berdiri tegak, boleh dilakukan dengan cara melompat ke atas.

**Gambar 2.2** *Berdiri jongkok*

## 3 Latihan Kelincahan

Untuk meningkatkan kelincahan, salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah lari belok-belok atau zig-zag.

## 4 Latihan Kekuatan (*Power*)

Cara melakukannya:

- Siapkan rintangan.
- Lompati rintangan tersebut dengan satu atau dua kaki.
- Lakukanlah dengan cepat.

**Gambar 2.3** *Lompat melewati rintangan*

## 5 Latihan Kecepatan

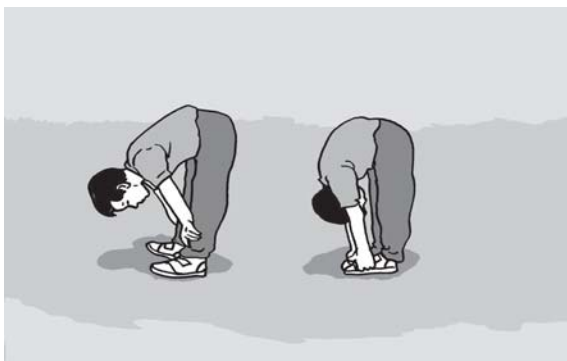
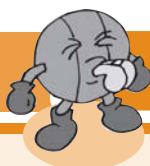
Kecepatan dapat terus ditingkatkan dengan berlatih secara rutin. Salah satu latihan yang dapat dilakukan adalah lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter. Apakah kamu dapat berlari lebih cepat dari teman-temanmu? Apabila kamu mampu berlari lebih cepat berarti kecepatan larimu lebih baik. Dengan demikian, kecepatan adalah kemampuanmu menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat lebih ditingkatkan melalui latihan-latihan .

Berikut ini latihan yang dapat kamu lakukan.

1. Lari akselerasi, yaitu gerakan lari dari lambat ke cepat. Latihan dilakukan dengan cara berlari dengan lambat kemudian semakin dipercepat.
2. Latihan lari dengan jarak 30-40 m dengan cara lari cepat selama 3-4 kali ulangan.

## 6 Latihan Kelentukan

Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan cara berikut.

- Memegang pergelangan kaki
- Memegang ujung sepatu

**Gambar 2.4** *Latihan kelentukan*

## Kegiatan 2A

1. Lakukan latihan untuk tes daya tahan dengan berlari menempuh jarak 2.400 meter, kemudian catat berapa lama waktu yang bisa kamu tempuh!
2. Lakukan latihan untuk tes kecepatan dengan berlari menempuh jarak 30 meter kemudian catat berapa lama waktu yang bisa kamu tempuh!
3. Lakukan latihan berdiri jongkok atau *push up* selama 30 detik, kemudian hitung berapa gerakan yang bisa kamu lakukan selama waktu itu!
4. Lakukan lari bolak-balik menempuh jarak 4 x 10 meter, kemudian catat berapa lama waktu yang bisa kamu tempuh!

## B Latihan untuk Cacat Jasmani yang Bukan Bawaan

Semua manusia diciptakan Tuhan beserta kelebihan dan kekurangan. Semua itu patut kita syukuri karena di balik kelebihan dan kekurangan tersebut ada manfaat yang dapat kita rasakan.

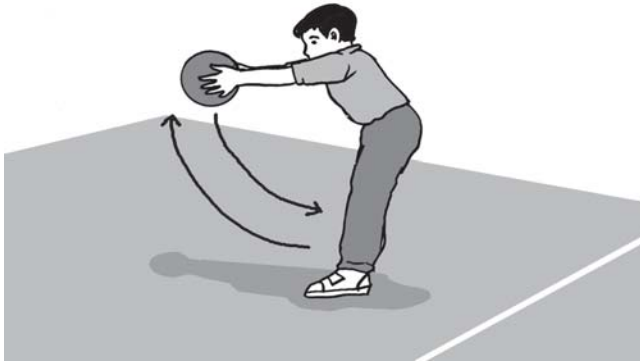
Jika dijadikan beban, cacat jasmani akan menjadi nilai kekurangan bagi kita. Akan tetapi, bila kita syukuri, maka cacat tersebut akan menjadi sesuatu yang bermanfaat. Caranya adalah dengan percaya pada kemampun diri sendiri.

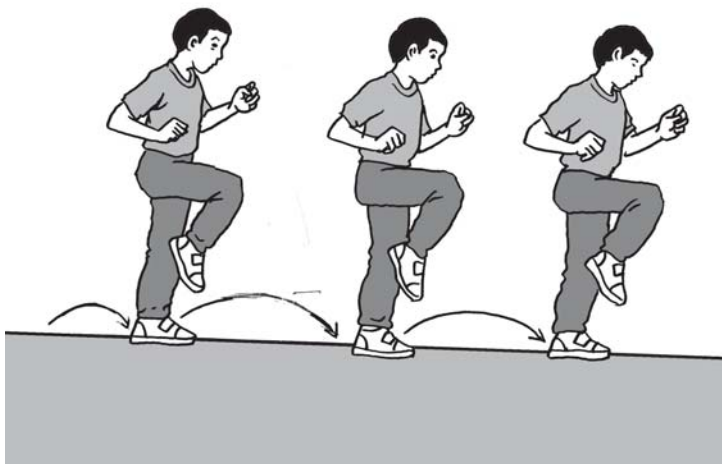
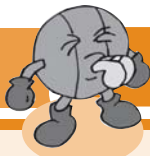
Dengan percaya pada kemampuan sendiri, maka cacat jasmani dapat diatasi dan bahkan menjadi kelebihan yang tidak dapat dilakukan oleh orang yang normal.

Cacat jasmani dapat dibagi menjadi dua, yaitu cacat bawaan dan cacat yang bukan bawaan. Cacat bawaan adalah cacat yang dibawa sejak lahir. Misalnya, pada saat lahir tangannya panjang sebelah, lahir dengan kaki kecil, dan sebagainya.

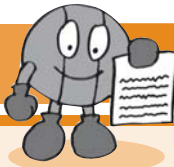
Cacat jasmani bukan bawaan adalah keadaan cacat yang disebabkan oleh kecelakaan dan cacat yang diakibatkan karena kebiasaan yang salah. Contoh cacat jasmani karena kecelakaan di antaranya patah kaki, patah lengan, dan sebagainya.

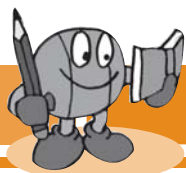
Bentuk latihan yang cukup baik adalah berlari dengan kondisi kaki tanpa alas kaki atau sepatu. Kecepatan yang disarankan 50% dari kecepatan maksimal.

Bentuk latihan yang lain adalah mengayun bola *medicine* (bola yang berisi pasir)

**Gambar 2.5** *Mengayun bola*

Adapun contoh cacat jasmani karena kebiasaan yang salah adalah bentuk kaki yang menyerupai huruf O atau bentuk kaki yang menyerupai huruf X. Bentuk latihan yang cukup baik, misalnya dengan berjalan mengikuti satu garis lurus.

**Gambar 2.6** *Berlari dengan satu kaki mengikuti garis lurus*

## Kegiatan 2B

1. Lakukan latihan mengayun bola yang telah diisi oleh pasir bergantian bersama temanmu!
2. Lakukan latihan berjalan dengan satu kaki mengikuti satu garis lurus.

Tubuh yang kamu miliki harus mendapat latihan-latihan jasmani sehingga postur tubuhmu akan lebih baik dan berkembang sesuai proporsi ukuran bagian tubuh.

## Rangkuman

- Ketahanan atau juga disebut daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
- Kekuatan otot sangat penting bagi tubuh agar semua anggota tubuh bergerak sebagaimana mestinya.
- Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran.
- *Power* adalah perpaduan dari kekuatan otot dan kecepatan otot.
- Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang singkat.
- Latihan untuk meningkatkan daya tahan, misalnya lari menempuh jarak 2.500 meter.
- Latihan untuk meningkatkan kekuatan, misalnya mengangkat badan (*push up*) dan berdiri jongkok (*squat jump*).
- Cacat jasmani dibagi menjadi dua, yaitu cacat bawaan dan cacat yang bukan bawaan.

# Pelatihan 2

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. *Squat jump* dan *push up* merupakan bentuk latihan ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
2. Lari berbelok-belok dapat melatih ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
3. Duduk selonjor sambil mencium lutut merupakan bentuk latihan ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
4. Latihan mengangkat badan dapat melatih otot ....
   a. badan
   b. tangan
   c. kaki
   d. leher
5. Berlari menempuh jarak 30 meter dilakukan dengan ....
   a. lambat
   b. keras
   c. santai
   d. cepat
6. Melompat dengan satu dan dua kaki dapat melatih ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
7. Bentuk latihan kecepatan adalah ....
   a. lari 2.400 meter
   b. lari 30 meter
   c. lompat satu kaki
   d. mengangkat badan
8. Supaya dapat menendang dengan jauh, kita memerlukan ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
9. Melempar-lempar bola selama 2 menit dapat melatih ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan

10. Kemampuan otot menahan tegangan disebut ....
    a. kecepatan
    b. kelincahan
    c. kekuatan
    d. daya tahan
11. Dapat berlari dalam waktu lama merupakan ciri bahwa seseorang mempunyai ....
    a. kekuatan
    b. kecepatan
    c. kelenturan
    d. daya tahan
12. Gerakan *squat jump* adalah ....
    a. jongkok
    b. berbaring
    c. berdiri tegak sambil melompat
    d. jongkok - berdiri
13. Gerakan mengangkat badan pada palang dilakukan dengan cara ....
    a. meluruskan siku
    b. mengangkat tangan
    c. membengkokkan siku
    d. mendorong kaki
14. Gerakan berdiri-jongkok dapat melatih kekuatan otot ....
    a. lengan
    b. lutut
    c. bahu
    d. tungkai
15. Gerakan melompat dengan kedua kaki untuk latihan *power* harus dilakukan dengan ....
    a. kuat
    b. lincah
    c. cepat
    d. kuat dan cepat

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

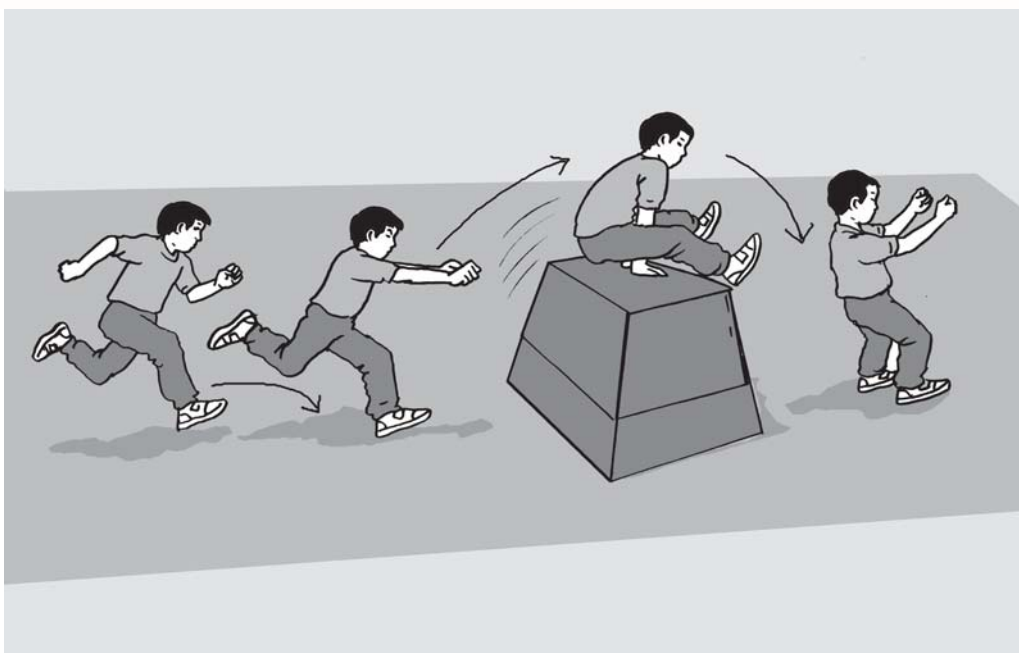
1. Untuk mengangkat benda yang berat, kita memerlukan .....
2. Contoh bentuk latihan untuk melatih kecepatan adalah ....
3. Untuk berlari menempuh jarak 3 kilometer, kita memerlukan ....

4. Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan ... dan kesadaran akan posisi ....
5. Gerakan *push up* dapat melatih ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

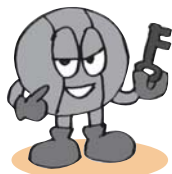
1. Praktikkan gerak berdiri jongkok selama 60 detik, kemudian hitung berapa gerakan yang dapat kamu lakukan!
2. Jelaskan perbedaan *push up* dan *squat jump*?
3. Praktikkan lari menempuh jarak 30 meter! Berapa lama waktu yang kamu tempuh?
4. Tuliskan dua contoh latihan untuk melatih kekuatan otot lengan!
5. Tuliskan dua contoh latihan untuk melatih kelincahan!

## Pelajaran 3

# Senam Lantai

**Pendahuluan**

Ayo kita melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan inti dalam senam.
Ayo kita melakukan pendinginan setelah kamu melakukan gerakan ini dalam senam.
Ayo kita melakukan senam yang akan melatih ketangkasanmu seperti gerakan melompati teman/peti, gerakan berdiri dengan tangan, dan gerakan meroda.

# Peta Konsep

- Senam Lantai dan Ketangkasan
  - Pemanasan dan Pendinginan
    - Peregangan Statis
    - Joging
    - Peregangan Dinamis
  - Rangkaian Senam Lantai dan Ketangkasan
    - Gerakan Melompati Peti
    - Gerakan Berdiri dengan Tangan
    - Gerakan Meroda

## Kata Kunci

- Meroda
- Pemanasan
- Pendinginan
- Kangkang
- Sikap Awal

## Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah bentuk latihan atau kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti.

Tujuan pemanasan adalah:

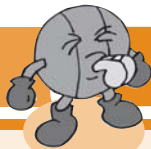
1. Meningkatkan suhu tubuh.
2. Mempersiapkan kondisi psikologis ketika melakukan latihan inti.
3. Mencegah terjadinya cedera.

Bentuk latihan pemanasan di antaranya:

1. Peregangan statis
2. Joging
3. Peregangan dinamis

Pendinginan adalah kegiatan yang dilakukan pada akhir kegiatan. Tujuannya adalah untuk mengembalikan suhu tubuh ke suhu semula.

Pendinginan dapat berisikan kegiatan berikut.

1. Peregangan statis
2. Koreksi secara individual atau global

### Kegiatan 3A

1. Lakukan latihan gerakan pemanasan dengan peregangan
   - Menggerakkan kepala ke kiri-kanan
   - Menganggukkan kepala ke depan-ke belakang
   - Menengokkan kepala ke kiri-kanan
   - Menggerakkan tangan.
2. Lakukan latihan gerakan pemanasan dengan berlari pelan/joging mengelilingi lapangan.

## Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan adalah gerakan senam menggunakan alat bantu dalam melakukan aktivitas senam. Berikut ini beberapa gerakan senam ketangkasan.

### Berdiri dengan Kedua Tangan (*Hand stand*)

Latihan *hand stand* dapat dilakukan dengan beberapa cara.

Latihan 1

- Letakkan dahulu kedua tangan di lantai.

- Lemparkan satu kaki dengan keras ke atas.
- Kaki yang lain menyusul.
- Guru berada di depan siswa untuk membantu dalam menahan kedua kaki

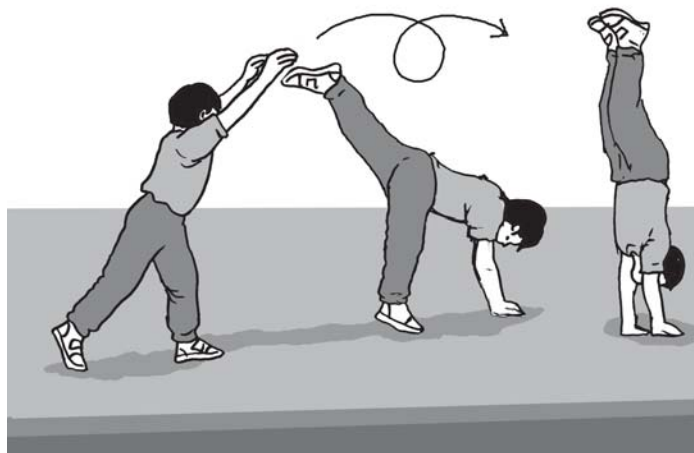
Latihan 2

- Sikap permulaan berdiri.
- Lemparkan satu kaki agak keras dengan lutut lurus.

Latihan 3

- Lakukan awalan dengan satu atau dua langkah.
- Lemparkan lutut dan ketika itu lutut tidak boleh dibengkokkan.

Yang perlu diperhatikan dalam latihan *hand stand* ialah sebagai berikut.

- Kedua siku lengan lurus.
- Penempatan tangan tidak terlalu lebar.
- Kepala tidak terlalu cepat diangkat ke depan.

**Gambar 3.1** *Gerakan hand stand*

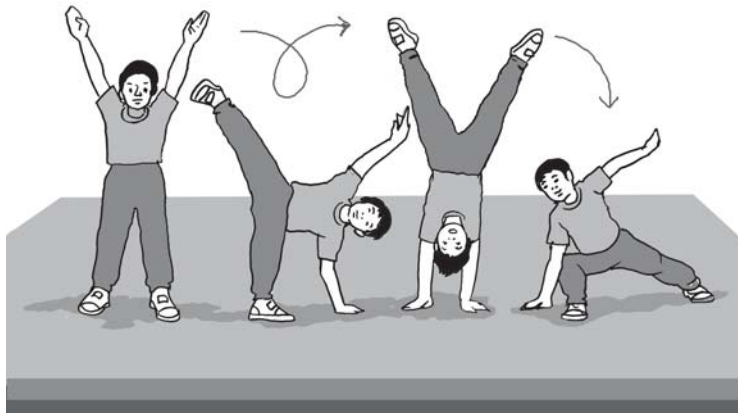
## 2 Meroda

Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dan sangat singkat. Selain itu, ada saat posisi badan terbalik (kepala berada di bawah). Gerakan meroda disebut juga gerakan mengguling ke samping.

Untuk dapat melakukan gerakan meroda, kita harus menguasai gerakan *hand stand*. Dalam gerakan meroda, kita harus menjaga keselamatan diri karena gerakan meroda melibatkan seluruh otot besar.

Cara melakukan gerakan meroda adalah seperti berikut.

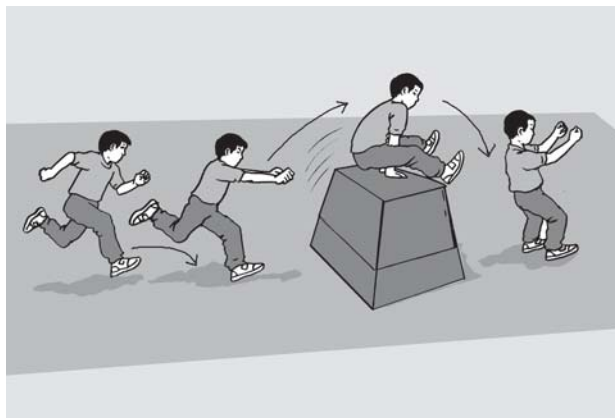
a. **Sikap permulaan**
   - Berdiri menyamping ke arah gerakan.
   - Kedua kaki dibuka kangkang.
   - Sikap badan tegak.
   - Kedua lengan lurus ke atas.
   - Pandangan ke depan.

b. **Gerakannya**
   - Tangan kiri bertumpu di samping kaki kiri.
   - Angkat kaki kanan lurus ke atas.
   - Tumpukan tangan kanan di samping tangan kiri.
   - Angkat kaki kiri ke atas hingga ke posisi berdiri dengan kedua tangan.
   - Kembali sikap berdiri tegak.

**Gambar 3.2** *Gerakan meroda*

## 3 Melompati Peti/Teman

Sikap awal gerakan melompati peti dengan kaki kangkang dengan berdiri tegak, lengan di samping badan, kaki dibuka selebar bahu dan pandangan ke arah peti/teman.

Gerakannya ialah sebagai berikut.
- Berlari menuju peti lompat.
- Sesampai di peti lompat, kedua telapak tangan diletakkan di atas peti lompat hingga melayang.

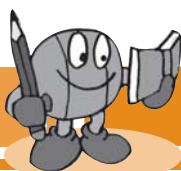
- Saat melayang, kedua kaki diangkat sambil tangan menekan di atas peti lompat.
- Mendarat dengan kedua kaki.

**Gambar 3.3** *Loncat melewati peti*

## Kegiatan 3B

1. Lakukan latihan gerakan meroda atau guling ke samping di atas matras.
2. Lakukan gerakan *hand stand* dengan memperhatikan, antara lain kedua siku lurus, tangan tidak terlalu lebar, dan kepala tidak terlalu cepat diangkat ke depan.
3. Lakukan gerakan lompat melewati teman atau peti lompat dengan kaki kangkang.

Sebelum melakukan gerakan inti dalam senam seperti gerakan *hand stand*, lompat melewati teman, dan gerakan meroda kamu harus melakukan pemanasan dulu. Baru setelah melakukan kegiatan inti lakukan pendinginan agar suhu tubuhmu kembali seperti semula.

## Rangkuman

- Pemanasan adalah bentuk latihan atau kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti.
- Bentuk latihan pemanasan di antaranya peregangan statis, joging, dan peregangan dinamis.
- Pendinginan adalah kegiatan yang dilakukan setelah kegiatan inti yang bertujuan mengembalikan suhu tubuh ke suhu semula.
- Gerakan meroda disebut juga gerakan mengguling ke samping.
- Sebelum melakukan gerakan meroda harus dikuasai dulu gerakan *hand stand*.

## Pelatihan 3

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Gerakan lompat kangkang termasuk senam ....
   a. lantai — c. irama
   b. alat — d. aerobik
2. Alas untuk mendarat pada lompat kangkang ialah ....
   a. lantai — c. karpet
   b. matras — d. tembok
3. Pada saat melewati peti dalam permainan melompati peti, kedua kaki ....
   a. rapat — c. dibuka
   b. ditekuk — d. bengkok
4. Sebelum melakukan meroda, gerakan yang harus dikuasai adalah ....
   a. *hand stand* — c. *roll* belakang
   b. *roll* depan — d. salto
5. Sikap awal gerakan meroda adalah arah gerakan ....
   a. membelakangi — c. menyamping
   b. menghadap — d. mengarah
6. Tumpuan pada gerakan meroda ialah . . .
   a. tangan — c. kaki
   b. tangan dan kaki — d. kepala
7. Pada lompat kangkang dengan rintangan teman, posisi teman yang dilewati ialah ....

a. berdiri c. bungkuk
b. telentang d. tengkurap

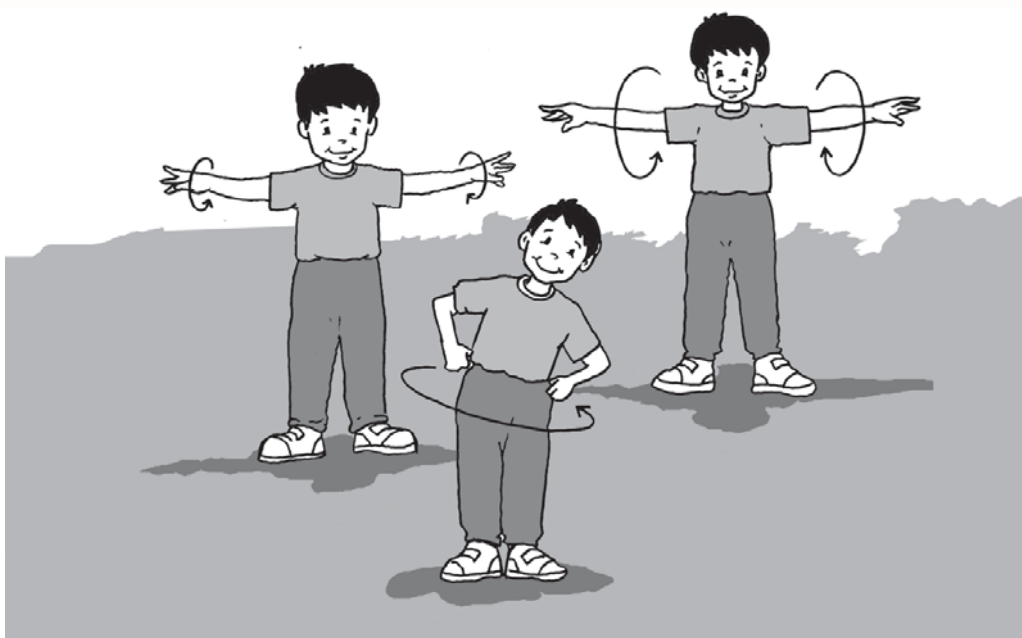
8. Pada lompat kangkang dengan rintangan teman, tolakan berasal dari ....
   a. tangan c. kaki dan tangan
   b. kaki d. lutut
9. Gerakan tubuh pada gerakan meroda ialah ....
   a. berguling c. berputar
   b. berdiri tegak d. menggelinding
10. Induk organisasi senam di Indonesia ialah ....
   a. PSSI c. PBSI
   b. PERSANI d. PERBASI
11. Di bawah ini adalah nama salah satu pesenam nasional, yaitu ....
   a. Taufik Hidayat c. Kurniawan
   b. Elfira Rosa d. Johnatan Sianturi
12. Tujuan latihan lompat kangkang ialah untuk melatih ....
   a. kekuatan c. kelincahan
   b. kecepatan d. ketangkasan
13. Pada gerakan lompat kangkang, rintangan yang dapat digunakan berupa ....
   a. peti c. gawang
   b. punggung teman d. jawaban a dan b benar
14. Di bawah ini adalah latihan-latihan senam ketangkasan, *kecuali* ....
   a. meroda c. piramid
   b. lompat kangkang d. roll
15. *Hand stand* adalah teknik awal/dasar untuk melakukan gerakan ....
   a. meroda c. piramid
   b. roll d. lompat kangkang

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. .... adalah alas mendarat dalam lompat kangkang.
2. Dalam permainan melompati peti, kedua kaki kangkang saat melewati ....
3. Tumpuan gerakan meroda ialah ....
4. PERSANI adalah singkatan dari ....
5. Lompat kangkang dapat melatih ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

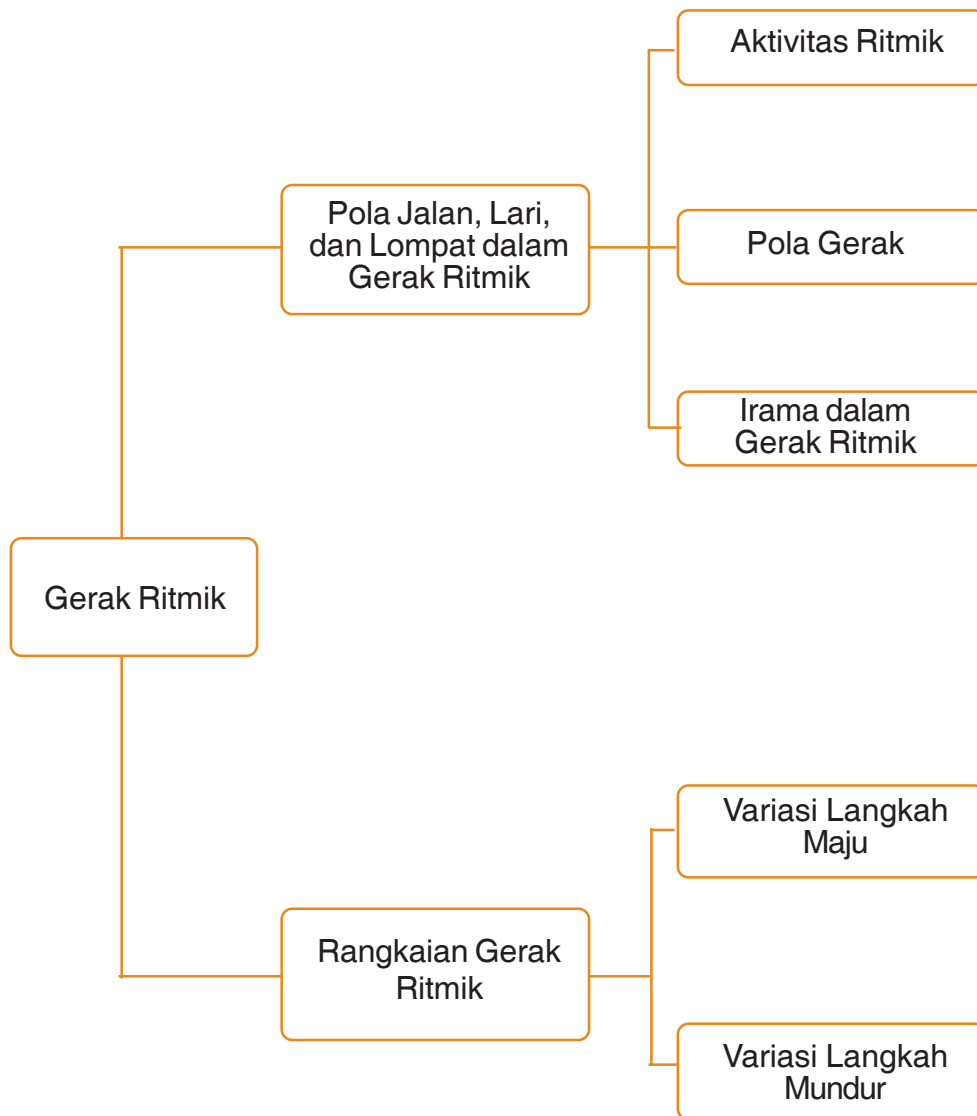
1. Praktikkan gerakan meroda di atas matras!
2. Jelaskan urutan gerak *hand stand*!
3. Tuliskan tujuan pemanasan!
4. Jelaskan manfaat pemanasan!
5. Apa saja isi kegiatan pendinginan?

## Pelajaran 4

# Gerak Ritmik

**Pendahuluan**

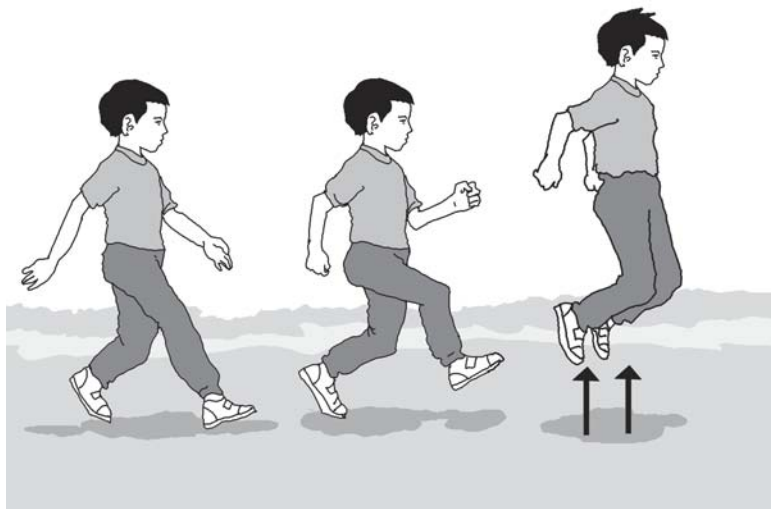
Ayo kita melakukan aktivitas ritmik yang gerakan-gerakannya diiringi irama dan juga menyenangkan.
Ayo kita melakukan gerak ritmik yang dapat dirangkai dari gerakan-gerakan yang sederhana.
Ayo kita melakukan gerak ritmik yang bisa diiringi dengan musik tradisional maupun modern dan dapat melatih kekompakan serta disiplin sehingga akan menjadi gerakan yang indah.

# Peta Konsep

- Gerak Ritmik
  - Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik
    - Aktivitas Ritmik
    - Pola Gerak
    - Irama dalam Gerak Ritmik
  - Rangkaian Gerak Ritmik
    - Variasi Langkah Maju
    - Variasi Langkah Mundur

**Kata Kunci**

- Irama
- Pola Gerak
- Variasi Langkah
- Indah
- Gerak Berirama

## Pola Jalan, Lari, dan Lompat dalam Gerak Ritmik

Aktivitas ritmik ialah kegiatan berirama untuk anak-anak yang isinya berupa gerakan-gerakan yang berirama kreatif. Pola gerak yang dapat dilakukan adalah jalan dan lompat dengan cara mengikuti hitungan satu, dua, dan tiga. Pada setiap hitungan satu, langkah kaki divariasikan.

**Gambar 4.1** *Gerakan ritmik*

Gerak ritmik dapat dilakukan dengan mengikuti irama atau ritme. Ritme adalah gerak musik yang teratur sehingga enak untuk didengar. Irama dalam ritmik yang biasanya digunakan misalnya irama mars. Irama mars biasanya irama 2/4 dan 4/4 dengan tempo sedang dan cepat.

Tanda irama 2/4 mempunyai arti sebagai berikut.

Angka 2: berarti di antara dua garis birama dalam lagu tersebut terdapat 2 hitungan atau ketukan.

Angka 4: lengkapnya ¼, berarti setiap not harganya ¼ (dalam not balok) mendapat 1 hitungan atau ketukan.

Adapun lagu mars sebagian besar menggunakan irama 2/4 sehingga hitungan yang diberikan 1 – 2, 1 – 2 dan seterusnya.

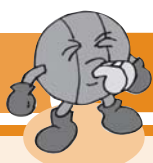
Langkah irama mars adalah langkah biasa seperti pada orang berjalan biasa. Langkah tersebut menjadi dasar dari berbagai macam langkah. Hal itu karena langkah dalam irama mars merupakan yang paling mudah dan sederhana sehingga mudah dipahami.

Langkah irama mars selain cepat juga bersifat gembira, riang, dan bersemangat.

Contoh lagu yang berirama 2/4:

- Hari Merdeka
- Manuk Dadali
- Si Patokaan

Contoh lagu yang berirama 4/4 adalah:

- Maju Tak Gentar
- Halo-Halo Bandung
- Apuse

## Kegiatan 4A

Lakukan gerak ritmik di bawah ini dengan iringan irama mars 2/4 atau 4/4!

- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/mundur secara berulang-ulang.
- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/maju secara berulang-ulang.
- Lakukan gerakan variasi langkah secara bergantian, yaitu 8 hitungan variasi langkah jingkat/maju dan 8 hitungan variasi langkah jingkat/mundur.

Berdasarkan kegiatan di atas. Irama mars mana yang cocok untuk mengiringi gerak ritmik di atas!

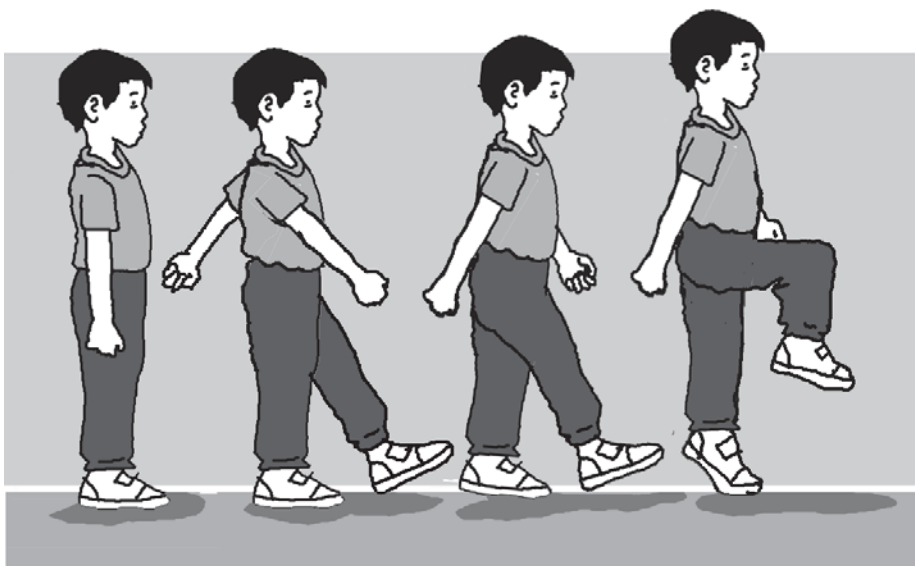
## B Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana dengan Menggunakan Gerak Jalan dan Lompat

Rangkaian gerak ritmik sederhana dengan menggunakan gerak jalan dan lompat dapat dilakukan sebagai berikut.

### 1 Variasi langkah dengan jingkat/maju

Sikap awal: berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar. Kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju.

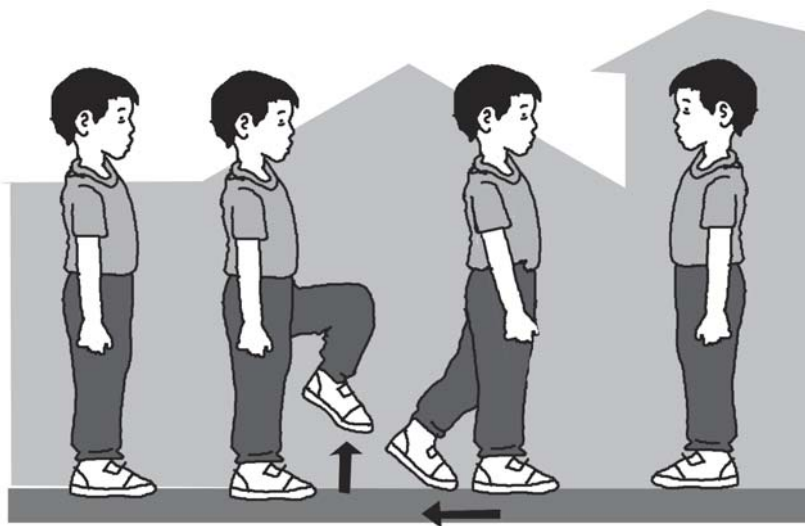
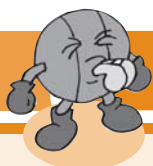
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
Hitungan 3 : Langkahkah lagi kaki kiri ke depan/maju.
Hitungan 4 : Angkat kaki kanan dengan lutut ditekuk. Ketika itu, posisi kaki kanan adalah jingkat.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju.
Hitungan 7 : Langkahkah kaki kanan ke depan/maju
Hitungan 8 : Angkat kaki kiri dengan lutut ditekuk. Ketika itu, posisi kaki kanan adalah jingkat.

**Gambar 4.2** *Rangkaian gerakan langkah dengan jingkat/maju*

## 2 Variasi langkah dengan jingkat/mundur

Gerakan variasi langkah ini sama dengan variasi langkah dengan jingkat/maju. Namun, di sini langkahnya mundur. Variasi langkah ini biasanya juga dilakukan secara bergantian. Caranya adalah 8 hitungan variasi langkah jingkat/maju dan 8 hitungan variasi langkah dengan jingkat/mundur.

Variasi langkah dengan jingkat/mundur adalah sebagai berikut.

Sikap awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar. Kedua tangan bebas di samping badan.
Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri mundur.
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan mundur.

Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri mundur.
Hitungan 4 : Angkat kaki kiri dengan lutut ditekuk 90°. Pada saat itu, posisi kaki kanan adalah jingkat.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang.
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang.
Hitungan 7 : Langkahkah lagi kaki kanan ke belakang.
Hitungan 8 : Angkat kaki kiri dengan lutut ditekuk 90°. Pada saat itu, posisi kaki kanan adalah jingkat.

**Gambar 4.3** *Rangkaian gerakan langkah dengan jingkat/mundur*

## Kegiatan 4B

- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/mundur secara berulang-ulang.
- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/maju secara berulang-ulang.
- Lakukan gerakan variasi langkah secara bergantian, yaitu 8 hitungan variasi langkah jingkat/maju dan 8 hitungan variasi langkah jingkat/mundur.

## C Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana Beregu

Sampai di sini, apakah kamu sudah bisa mempraktikkan gerak ritmik yang sudah dipelajari sebelumnya? Materi selanjutnya, gerak ritmik yang sudah kamu pelajari dipraktikkan bersama teman-temanmu atau dilakukan secara berkelompok.

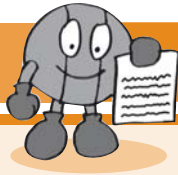
Rangkaian yang akan kamu praktikkan bersama teman sekelompokmu adalah variasi langkah jingkat maju dan variasi langkah jingkat mundur.

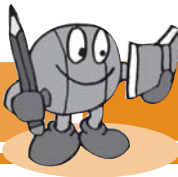
Hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan gerak berirama ialah gerakan, musik, kekompakan, disiplin, dan keindahan gerak.

### Kegiatan 4C

Rangkaikan gerak ritmik di bawah ini dan praktikkan!

- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/mundur secara berulang-ulang.
- Lakukan gerak ritmik sederhana variasi langkah dengan jingkat/maju secara berulang-ulang.
- Lakukan gerakan variasi langkah secara bergantian, yaitu 8 hitungan variasi langkah jingkat/maju dan 8 hitungan variasi langkah jingkat/ mundur.

Gerak ritmik dapat dilakukan dengan pola gerak jalan, lari, dan lompat dengan diiringi musik sehingga akan tercipta keindahan gerak juga menyenangkan.

## Rangkuman

- Aktivitas ritmik adalah kegiatan berirama yang isinya berupa gerakan-gerakan yang berirama kreatif.
- Pola gerak dalam gerak ritmik adalah pola gerak jalan, lari, dan lompat.
- Gerak ritmik dilakukan dengan diiringi irama atau ritme yang teratur sehingga enak untuk didengar.
- Contoh gerak ritmik sederhana dengan pola gerak jalan dan lompat adalah pada gerakan variasi langkah dengan jingkat/maju dan variasi langkah dengan jingkat/mundur.
- Hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan gerak berirama ialah gerakan, musik, kekompakan, disiplin, dan keindahan gerak.

## Pelatihan 4

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Aktivitas ritmik biasanya ditujukan untuk ....
   a. anak-anak
   b. remaja
   c. dewasa
   d. manula
2. Aktivitas ritmik menggunakan gerakan-gerakan yang berirama ....
   a. kaku
   b. kreatif
   c. merdu
   d. syahdu
3. Pola gerak dalam aktivitas ritmik dapat dilakukan dengan ....
   a. jalan dan lari
   b. lari dan lompat
   c. jalan dan lompat
   d. lompat dan diam
4. Ritme adalah irama musik yang ....
   a. merdu
   b. syahdu
   c. kaku
   d. teratur
5. Dalam tanda irama 2/4, angka 2 mempunyai arti bahwa di antara dua garis birama dalam lagu tersebut terdapat 2 ....
   a. nada
   b. ayunan
   c. ketukan
   d. irama

6. Irama dalam ritmik yang biasa digunakan adalah irama ....
   a. pop  c. *jazz*
   b. *reggae*  d. mars
7. Langkah irama mars adalah langkah seperti orang ....
   a. berlari  c. berjalan
   b. lompat  d. diam
8. Langkah irama mars menjadi dasar bagi berbagai macam langkah karena ....
   a. langkah ini paling indah
   b. langkah ini paling sederhana hingga mudah dipahami
   c. langkah ini paling bagus
   d. langkah ini paling cepat
9. Contoh lagu yang berirama 2/4 adalah ....
   a. Hari Merdeka  c. Halo-Halo Bandung
   b. Apuse  d. Maju Tak gentar
10. Contoh lagu yang berirama 4/4 adalah lagu ....
   a. Hari Merdeka  c. Si Patokaan
   b. Manuk Dadali  d. Maju Tak Gentar
11. Yang harus diperhatikan dalam pembuatan gerak berirama adalah ....
   a. gerakan  c. kekompakan
   b. musik  d. semuanya betul
12. Sikap awal dalam langkah maju adalah berdiri tegak dengan kedua kaki ....
   a. sejajar  c. ditekuk
   b. mengangkang  d. melangkah
13. Serasi berarti sesuai antara gerakan dengan ....
   a. ucapan  c. irama
   b. latihan  d. hitungan
14. Ketika sikap awal dalam variasi gerak melangkah, kedua tangan berada di ....
   a. samping badan  c. setinggi bahu
   b. diangkat  d. di pinggang
15. Dalam gerak ritmik beregu, dibutuhkan ....
   a. kekompakan  c. kelenturan
   b. kelincahan  d. kekuatan

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Isi rangkaian gerak ritmik ialah gerakan-gerakan yang berirama ....
2. Selain dilakukan dengan jalan, gerak ritmik dapat dilakukan dengan ....

3. Latihan langkah harus mengikuti pola hitungan ....
4. Langkah maju divariasikan dengan kaki ....
5. Pada waktu mengangkat kaki dalam gerakan variasi langkah, lutut di ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Praktikkan variasi langkah jingkat maju dan variasi langkah jingkat mundur! Kemudian rangkaikan kedua gerak itu!
2. Tuliskan 3 contoh sikap tangan pada gerak ritmik!
3. Apa yang dimaksud dengan aktivitas ritmik?
4. Bagaimana gerak langkah mundur?
5. Tuliskan 3 hal yang dapat diikuti oleh aba-aba gerak langkah!

# Pelajaran 5

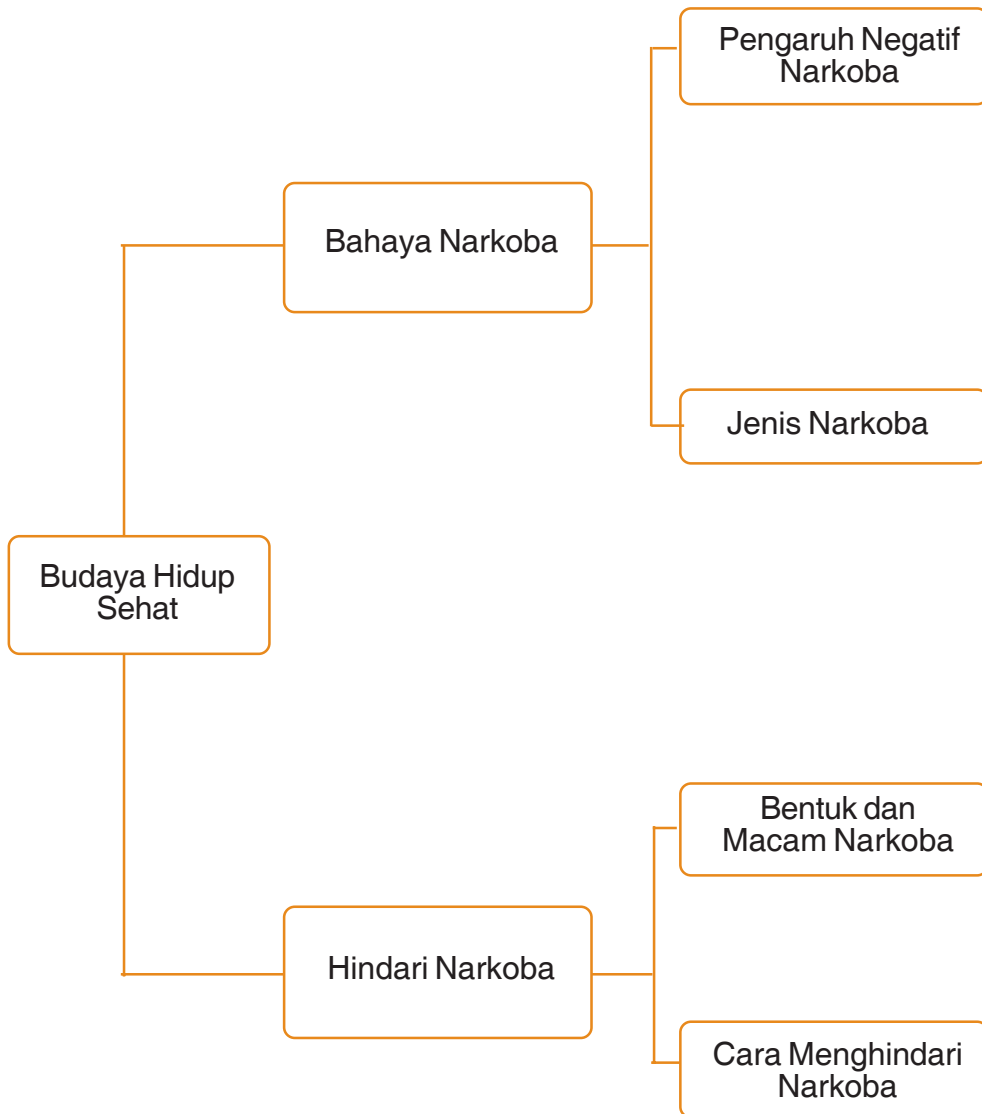
# Budaya Hidup Sehat

*Jenis-jenis Narkoba (Sumber: benderahitam.wordpress.com)*

**Pendahuluan**

Ayo kita mengenal bahaya yang disebabkan oleh narkoba sehingga kamu bisa menghindari akibat buruknya.
Setelah mengenal bahaya narkoba serta mengenal berbagai bentuk dan macam narkoba, ayo kita mempraktikkan cara menghindari bahaya yang diakibatkan oleh narkoba.
Jadilah generasi penerus yang antinarkoba agar masa depanmu lebih baik.

# Peta Konsep

- Budaya Hidup Sehat
  - Bahaya Narkoba
    - Pengaruh Negatif Narkoba
    - Jenis Narkoba
  - Hindari Narkoba
    - Bentuk dan Macam Narkoba
    - Cara Menghindari Narkoba

## Kata Kunci

- Narkotika
- Obat Terlarang
- Zat Adiktif
- Bahaya
- Manfaat
- Mencegah

## Bahaya Narkoba

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, obat, dan bahan berbahaya. Narkoba adalah sekelompok obat, bahan, atau zat yang bukan makanan dan jika diminum, diisap, ditelan, atau disuntikan akan berpengaruh pada kerja tubuh, terutama otak serta sering menimbulkan ketergantungan.

Karena pengaruhnya pada kerja otak, narkoba dapat mengubah perasaan, cara berpikir, dan perbuatan seseorang. Pengaruh itu bermacam-macam, tergantung jenisnya.

Menurut pengaruhnya pada kerja otak, narkoba dibagi 3 golongan:

1. Narkoba yang memacu kerja otak, disebut stimulansia. Contoh: nikotin, kokain, amfetan, ekstasi, dan sabu-sabu.
2. Narkoba yang menghambat kerja otak, disebut depresansia. Contoh: heroin, obat tidur, obat penenang, zat yang dihirup, dan alkohol.
3. Narkoba yang menimbulkan daya khayal, disebut halusinogenika. Contoh : ganja dan psikotropika.

Barang yang termasuk psikotropika adalah ekstasi, sabu-sabu, obat tidur, dan obat penenang.

Orang yang mempergunakan dan memperjualbelikannya secara tidak sah termasuk orang yang melanggar hukum dan harus dikenakan sanksi. Ada juga narkoba yang diatur oleh undang-undang, yang disebut zat adiktif lain. Contoh, nikotin pada rokok, kafein pada minuman kopi, beberapa minuman penyegar, obat penghilang rasa sakit, alkohol pada minuman keras, zat yang dihirup (inhalansia) dan zat pelarut yang mudah menguap (solven) yang digunakan untuk berbagai keperluan rumah tangga, kantor, dan industri.

**Gambar 5.1** *Jenis-jenis narkoba*
*(Sumber:benderahitam.wordpress.com)*

Orang yang biasa merokok atau minum alkohol mudah beralih ke penggunaan narkoba lain. Seperti ganja, obat tidur atau penenang, ekstasi, sabu, atau heroin. Oleh karena itu, mencegah penyalahgunaan narkoba harus dimulai dengan mencegah atau menunda batas usia merokok dan minum alkohol.

### Kegiatan 5A

Coba kamu perhatikan lingkungan di sekitarmu.

1. Pernahkan kamu mendengar ada orang yang kecanduan narkoba di lingkunganmu?

2. Bila pernah, apa penyebab orang itu kecanduan?
3. Bagaimana kondisi orang yang kecanduan narkoba tersebut?
4. Ceritakan pengamatanmu di depan kelas!

## B Mengenal Cara Menghindari Bahaya Narkoba

Ada 3 sikap perilaku seseorang, yaitu sebagai berikut.

a. Tidak percaya diri
b. Menuntut (agresif)
c. Percaya diri

Supaya seseorang mampu menolak tekanan atau pengaruh dari luar, baik terhadap penggunaan narkoba maupun perilaku negatif lain, ia perlu memiliki sikap percaya diri. Akar dari sikap percaya diri adalah mengenal kemampuan diri sendiri dalam bentuk berpikir, bertindak, atau bersikap.

Sikap percaya diri akan memberikan banyak manfaat. Contohnya, mudah memecahkan masalah, meningkatkan hubungan antarsesama, berkurangnya kecemasan atau ketegangan, dan meningkatkan citra diri.

Orang yang percaya diri ialah orang yang mengerti cara menghargai diri sendiri dan mengenal kelebihan serta kekurangan dirinya. Ia mengerti hak-haknya dan menghargai hak-hak orang lain. Ia juga berani menyatakan pendapat dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Ia bersedia mengalah dan tidak terlibat dalam pertengkaran yang tidak perlu sehingga lebih baik menghindari tempat itu.

Sebaliknya, orang yang tidak percaya diri akan membiarkan orang lain mengambil hak-haknya. Ia tidak dapat bersifat tegas dan tidak berani menolak permintaan orang lain yang bertentangan dengan hati nuraninya. Oleh karena itu, ia akan mudah diajak untuk melakukan apapun, termasuk diajak untuk menggunakan narkoba.

Dengan demikian, agar kamu dapat menghindari ajakan pada hal-hal yang negatif serta penggunaan narkoba, kamu harus punya rasa percaya diri. Jika ada orang yang mengajak sesuatu, tanyakan dulu apa manfaat dan bahayanya. Jangan mudah tertipu dan tergoda oleh rayuan orang lain.

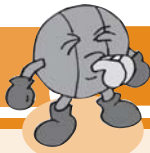
Kamu juga perlu hati-hati karena saat ini peredaran narkoba telah sampai pada anak usia SD seperti kamu. Bentuknya pun bermacam-macam. Ada dalam bentuk permen ada pula dalam bentuk bolpoin yang beraroma wangi.

Nah, jika tiba-tiba kamu menemukan orang semacam itu, kamu harus ber-

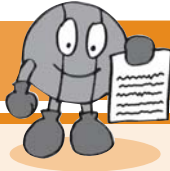
hati-hati. Jika perlu, laporkanlah kejadian itu kepada pihak sekolahmu.

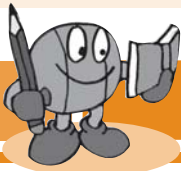
Oleh karean itu, pengetahuan mengenai narkoba dan bahayanya perlu kamu ketahui. Dengan mengetahui jenis-jenis narkoba juga bahayanya, kamu akan lebih mudah menghindari narkoba

Selain itu, kamu juga harus pandari pandai memilih teman, baik itu teman di sekolah atau di rumah. Bertemanlah dengan orang-orang yang baik. Karena dengan berteman orang baik kamu bisa terhindar dari pergaulan yang salah, salah satunya terhindar dari bahaya narkoba.

**Gambar 5.2** *Salah satu menghindari bahaya narkoba dengan mendapatkan pengetahuan dan penyuluhan dari polisi dan guru (Sumber: www.poldajatim.info)*

## Kegiatan 5B

1. Coba sebutkan narkoba jenis apa saja yang kamu ketahui! Carilah bahan-bahan informasi mengenai ini lewat buku di perpustakaan atau melalui koran yang ada di perpustakaan sekolahmu!
2. Buatlah tulisan atau laporan yang berisi bahaya yang diakibatkan oleh narkoba!
3. Buatlah tulisan bagaimana kamu menghindari bahaya narkoba!
4. Sampaikan hasil kegiatan ini di depan kelas kemudian serahkan ke gurumu untuk dinilai!

Kenali bahaya yang ditimbulkan oleh penggunaan narkoba selanjutnya hindari bahaya narkoba dan jangan sekali-kali ingin mencoba. Narkoba akan merusak masa depanmu.

# Rangkuman

- Narkoba singkatan dari narkotika, obat, dan bahan berbahaya.
- Narkoba adalah sekelompok obat, bahan, atau zat yang akan mempengaruhi kerja tubuh, terutama otak, dan akan menimbulkan ketergantungan.
- Menurut pengaruhnya, narkoba terdiri atas tiga golongan yaitu:
  - Narkoba yang memacu kerja otak disebut stimulansia.
  - Narkoba yang menghambat kerja otak disebut depresansia.
  - Narkoba yang menimbulkan daya khayal disebut halusinogenika.
- Hindari ajakan-ajakan negatif, termasuk penggunaan narkoba, yang akan merusak masa depanmu.

# Pelatihan 5

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

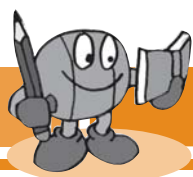
1. Narkoba termasuk barang, *kecuali* ....
   a. haram  c. legal
   b. ilegal  d. dilarang
2. Imbauan larangan penggunaan narkoba bisa ditemui pada, *kecuali* ....
   a. media TV  c. majalah
   b. poster  d. komik
3. Kerusakan akibat narkoba terjadi pada ....
   a. otak  c. tubuh
   b. pencernaan  d. pernapasan
4. Jika melihat ada yang menggunakan narkoba, sebaiknya ....
   a. ikutan  c. mencoba
   b. melarang  d. melaporkan
5. Heroin adalah sejenis narkoba yang berbentuk ....
   a. rokok  c. serbuk
   b. pil  d. cairan
6. Ekstasi berbentuk ....
   a. rokok  c. serbuk
   b. pil  d. cairan
7. Di bawah ini adalah contoh obat yang tergolong narkoba, *kecuali* ....
   a. ganja  c. heroin
   b. ekstasi  d. bodrex

8. Ada 3 perilaku seseorang, yaitu sebagai berikut, *kecuali* ....
   a. tidak percaya diri
   b. percaya diri
   c. menuntut (agresif)
   d. impresif
9. Narkoba jenis heroin dipakai dengan cara ....
   a. disuntik
   b. diisap
   c. dikunyah
   d. ditelan
10. Menurut pengaruhnya pada kerja otak, narkoba dibagi 3 golongan, *kecuali* ....
    a. Narkoba yang memacu kerja otak
    b. Narkoba yang menghambat kerja otak
    c. Narkoba yang menimbulkan rasa senang
    d. Narkoba yang menimbulkan daya khayal
11. Contoh minuman yang beralkohol adalah ....
    a. coca-cola
    b. fanta
    c. *fruity*
    d. bir
12. Ganja berbentuk ....
    a. pil
    b. serbuk
    c. cairan
    d. daun
13. Rokok mengandung zat ....
    a. nikotin
    b. karbon
    c. ampetamin
    d. alkohol
14. Narkoba yang sering digunakan di rumah sakit adalah ....
    a. ganja
    b. ekstasi
    c. alkohol
    d. sabu-sabu
15. Narkoba yang baunya menyengat adalah ....
    a. ganja
    b. ekstasi
    c. alkohol
    d. sabu-sabu

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Narkoba adalah singkatan dari ....
2. Nikotin banyak terdapat pada ....
3. Dengan sikap ... kita bisa menolak ajakan untuk menggunakan narkoba.
4. Alkohol terdapat dalam ....
5. Kurus dan mata cekung merupakan salah satu ciri pengguna ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Tulis dua cara agar terhindar dari penggunaan narkoba!
2. Tuliskan 3 macam bentuk narkoba!
3. Cara apa saja yang kalian ketahui tentang pemakaian narkoba?
4. Tiba-tiba kamu didatangi oleh orang yang tidak kamu kenal kemudian orang itu menawarkan permen padamu. Apa yang sebaiknya kamu lakukan?
5. Menurutmu apa yang harus dilakukan oleh pemerintah untuk memberantas peredaran narkoba?

# Pelatihan Akhir Semester 1

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Permainan bola basket diciptakan di negara ....
   a. Amerika
   b. China
   c. Inggris
   d. Indonesia
2. Lemparan ke pemukul harus berada ....
   a. di atas kepala
   b. di bahu dan lutut
   c. di bahu dan kepala
   d. di lutut ke bawah
3. Setelah memukul, pelari berlari menuju ....
   a. *pitcher*
   b. *catcher*
   c. *batter*
   d. *base*
4. Permainan *softball* merupakan permainan ....
   a. bola besar
   b. bola kecil
   c. perorangan
   d. atletik
5. Ketika sikap awal dalam variasi gerak melangkah, kedua tangan berada di ....
   a. samping badan
   b. diangkat
   c. setinggi bahu
   d. di pinggang
6. Lari berbelok-belok dapat melatih ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
7. Duduk selonjor sambil mencium lutut merupakan bentuk latihan ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
8. Supaya dapat menendang dengan jauh, kita memerlukan ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. kelenturan
   d. daya tahan
9. Kemampuan otot menahan tegangan disebut ....
   a. kecepatan
   b. kelincahan
   c. kekuatan
   d. daya tahan
10. Gerakan mengangkat badan pada palang dilakukan dengan cara ....
    a. meluruskan siku
    b. mengangkat tangan
    c. membengkokkan siku
    d. mendorong kaki

11. Pada saat melewati peti dalam permainan melompati peti, kedua kaki ....
    a. rapat
    b. ditekuk
    c. dibuka
    d. bengkok
12. Gerakan tubuh pada gerakan meroda ialah ....
    a. berguling
    b. berdiri tegak
    c. berputar
    d. menggelinding
13. Tujuan latihan lompat kangkang ialah untuk melatih ....
    a. kekuatan
    b. kecepatan
    c. kelincahan
    d. ketangkasan
14. Di bawah ini adalah latihan-latihan senam ketangkasan, *kecuali* ....
    a. meroda
    b. lompat kangkang
    c. piramid
    d. roll
15. *Hand stand* adalah teknik awal/dasar untuk melakukan gerakan ....
    a. meroda
    b. roll
    c. piramid
    d. lompat kangkang
16. Aktivitas ritmik biasanya ditujukan untuk ....
    a. anak-anak
    b. remaja
    c. dewasa
    d. manula
17. Aktivitas ritmik menggunakan gerakan-gerakan yang berirama ....
    a. kaku
    b. kreatif
    c. merdu
    d. syahdu
18. Sikap awal dalam langkah maju adalah berdiri tegak dengan kedua kaki ....
    a. sejajar
    b. mengangkang
    c. ditekuk
    d. melangkah
19. Pada variasi gerak melangkah sikap awal, kedua tangan berada di ....
    a. samping badan
    b. angkat
    c. setinggi bahu
    d. pinggang
20. Dalam gerak ritmik beregu, dibutuhkan ....
    a. kekompakan
    b. kelincahan
    c. kelenturan
    d. kekuatan
21. Kerusakan akibat narkoba terjadi pada ....
    a. otak
    b. pencernaan
    c. tubuh
    d. pernapasan
22. Jika melihat ada yang menggunakan narkoba sebaiknya ....
    a. ikutan
    b. melarang
    c. mencoba
    d. melaporkan
23. Heroin adalah sejenis narkoba yang berbentuk ....
    a. rokok
    b. pil
    c. serbuk
    d. cairan

24. Di bawah ini adalah contoh obat yang tergolong narkoba, *kecuali* ....
    a. ganja
    b. ekstasi
    c. heroin
    d. bodrex
25. Ganja berbentuk ....
    a. pil
    b. serbuk
    c. cairan
    d. daun

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Pada permainan *softball*, Lemparan dikatakan *strike* jika lemparan berada di bawah ....
2. Pada saat melempar bola pada permainan softball, yang harus kuat adalah otot ....
3. Untuk mengangkat benda yang berat, kita memerlukan .....
4. Untuk berlari menempuh jarak 3 kilometer, kita memerlukan ....
5. Dalam permainan melompati peti, kedua kaki kangkang saat melewati ....
6. Lompat kangkang dapat melatih ....
7. Isi rangkaian gerak ritmik ialah gerakan-gerakan yang berirama ....
8. Selain dilakukan dengan jalan, gerak ritmik dapat dilakukan dengan ....
9. Narkoba adalah singkatan dari ....
10. Nikotin banyak terdapat pada ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

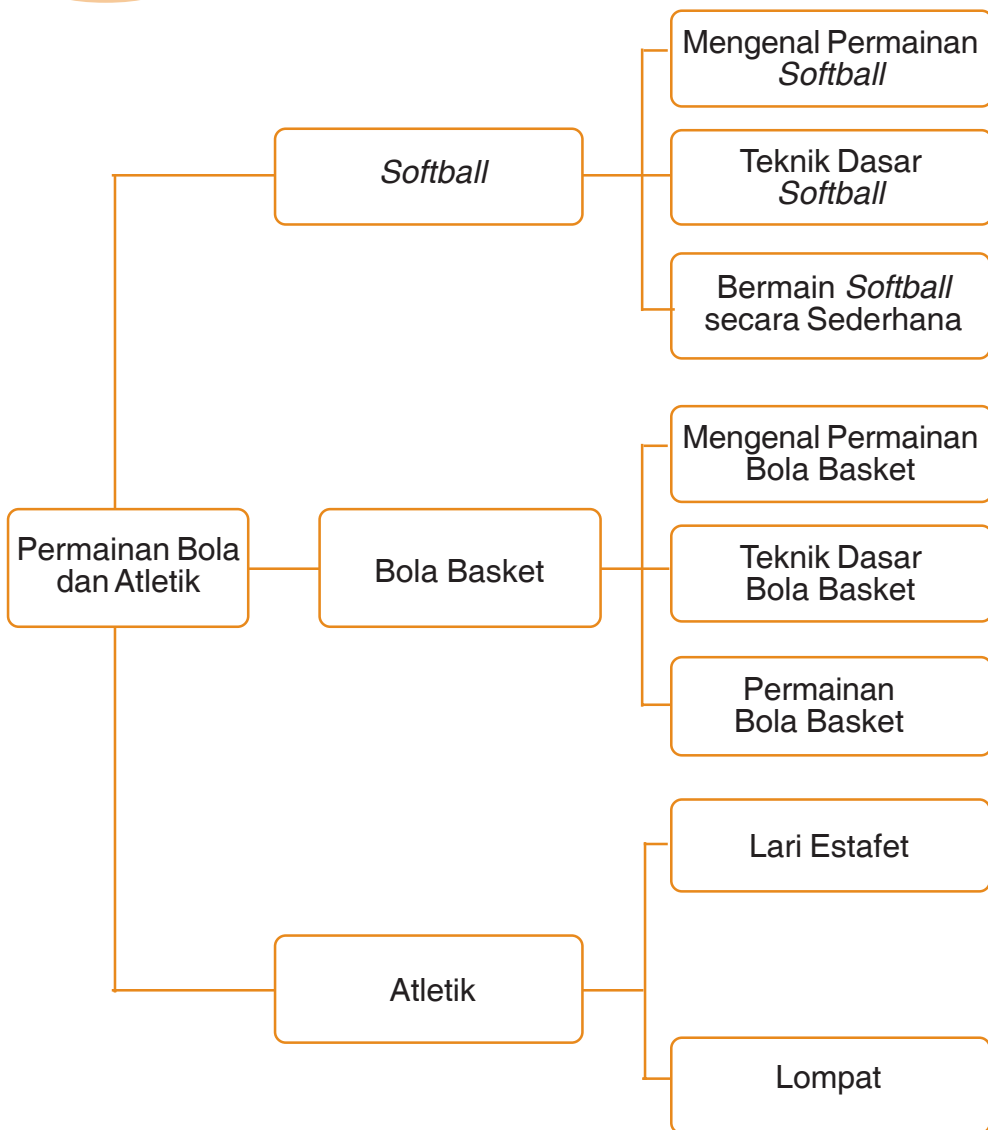
1. Tuliskan dua contoh latihan untuk melatih kekuatan otot lengan!
2. Bagaimana sikap tubuh pada saat melakukan lompat jauh?
3. Tuliskan tujuan pemanasan!
4. Apa yang dimaksud dengan aktivitas ritmik?
5. Tulis dua cara agar terhindar dari penggunaan narkoba!

Pelajaran 6

# Permainan Bola dan Atletik

**Pendahuluan**

Ayo kita bermain permainan bola kecil yang bernama *softball*.
Ayo kita bermain permainan bola besar yang bernama bola basket.
Kamu juga bisa bisa berolahraga cabang atletik seperti lari estafet, lompat jauh, dan lompat tinggi.

# Peta Konsep

**Kata Kunci**

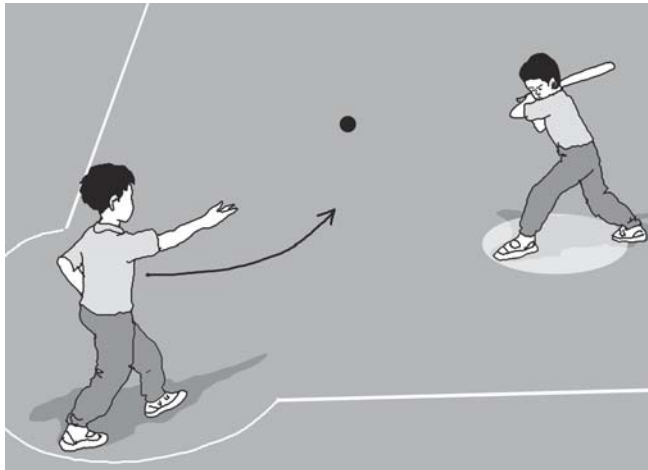
- Lempar
- Lari
- *Passing*
- Tolakan
- Lompat
- Tangkap
- *Dribbling*
- *Shooting*
- Memukul

# *Softball*

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua tim dan permainan ini termasuk salah satu permainan bola kecil. Berikut ini kamu akan belajar mengenai permainan *softball.*

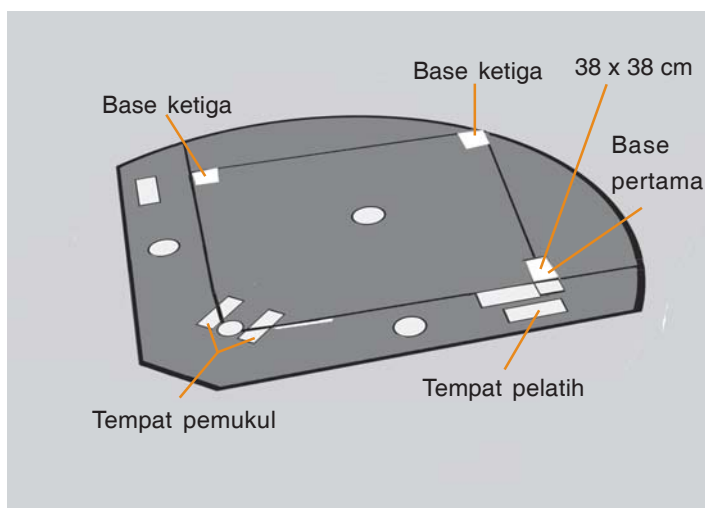
## Mengenal Permainan *Softball*

Permainan *softball* diciptakan pada tahun 1987 oleh George Hancock dari Amerika Serikat. Di Indonesia permainan ini mulai dipertandingkan pada tahun 1967 dan nama induk organisasinya adalah Perbasasi (Persatuan Baseball dan *Softball* Seluruh Indonesia).

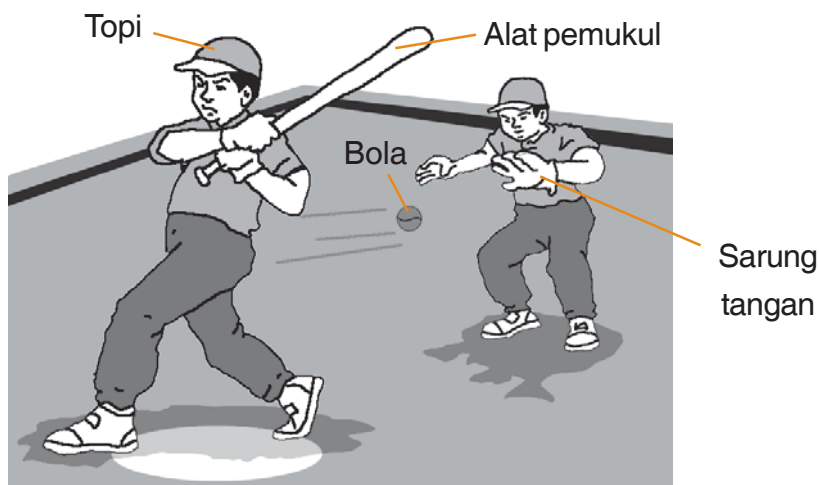
Permainan ini merupakan permainan kecil dan masih satu rumpun dengan permainan kasti, *rounders*, dan bola bakar.

**Gambar 6.1** *Siswa sedang bermain softball*

### a. Lapangan *Softball*

Berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sebagai berikut.

- Panjang tiap-tiap sisinya adalah 16,67 meter.
- Jarak *catcher* ke tempat pelempar (*pitcher's plate*) adalah 18,4 meter.
- Tempat pelempar berdiri (*pitcher's plate*) ± 60 x 15 cm
- Permainan *softball* memiliki tiga tempat *base*, yaitu *base* 1, *base* 2, *base* 3, sedangkan *base* 4 langsung dilalui dan merupakan tempat memukul.
- Perpanjangan garis dari *home base* 1, 2, dan 3 dinamakan garis batas atau garis sektor.

**Gambar 6.2** *Lapangan softball*

**b. Perlengkapan**

Perlengkapan untuk pemain *softball* selain baju, kostum yang beseragam dan bernomor, juga terdapat alat untuk penjaga, yaitu *glove*. *Glove* adalah semacam sarung tangan, tetapi agak tebal dan terbuat dari kulit serta mempunyai anyaman di antara ibu jari dengan jari-jarinya. Untuk penjaga belakang baris (*catcher*), harus dilengkapi dengan pelindung muka atau kepala (masker atau *face mask*) dan pelindung seluruh tubuh (*body protector*).

**Gambar 6.3** *Perlengkapan softball*

c. **Jumlah pemain**

Jumlah pemain *softball* setiap regu adalah 9 orang, dengan susunan pemain sebagai berikut:

Pemain 1 : *pitcher*
Pemain 2 : *catcher*
Pemain 3,4,5 : *base man/girl*
Pemain 6 : *short stop*, *short fielder*, dan *right*
Pemain 7,8,9 : *left fielder*, *middle fielder*, dan *right fielder*

d. **Cara bermain**

- Pada regu yang mendapat giliran untuk memukul, setiap pemain mendapat kesempatan tiga kali memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua baik, pemain yang bersangkutan harus lari.
- Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum main.
- Pemukul yang pertama tidak boleh dilalui oleh pemukul yang kedua, kedua oleh ketiga, dan seterusnya.
- Tiap *base* hanya diisi oleh satu orang.
- Pada waktu bola dalam permainan, pemain bebas mengadakan gerakan, kecuali bila *pitcher* sudah siap untuk melemparkan bola kepada pemukul.
- Pada waktu lari atau ditik, pelari tidak boleh menghindari dengan berlari keluar atau ke dalam lebih dari batas yang telah ditentukan, yaitu ± 1 meter dari garis batas.

e. **Lamanya permainan**

Lamanya permainan ditentukan oleh *inning* (yaitu satu kali jaga dan satu kali main) untuk *softball* lamanya main 7 *inning.*

f. **Cara melempar bola**

- *Pitcher* melempar bola dari belakang dan diayunkan ke depan. Pada waktu melempar, salah satu kaki harus berada pada tempat pelempar sebelum bola itu lepas dari tangannya.
- Bola yang dilemparkan baik adalah bola yang berada di atas *home base* di antara bahu si pemukul.
- Bila bola dilemparkan baik, dipukul atau tidak, *umpire* (wasit) menyatakan *strike*. Bila bola yang dilemparkan si pelempar tidak berada di atas *home base* antara lutut dan bahu pemukul, dinamakan *ball*. Bola yang salah dipukul dikatakan *strike*.

g. **Dalam *softball*, *strike* dihitung apabila:**

- bola dipukul, baik kena ataupun tidak kena
- lemparan baik, walaupun bola tidak dipukul
- bola yang dipukul meleset ke luar

h. **Lari bebas**

Lari bebas diberikan apabila:

- *pitcher* melemparkan bola empat kali salah (4 X *ball*)
- pemukul dihalang-halangi pada waktu akan menuju *base*
- jika semua base sudah terisi, dan pemukul telah empat kali tidak memukul karena *pitcher* melemparkan bolanya sudah 4 kali salah.

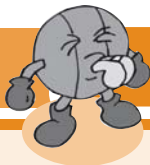
i. **Cara mematikan dan bertukar tempat**

Cara mematikan adalah dengan "ditik" sebelum pelari mengenai *base*. Adapun pertukaran tempat dilakukan setelah tiga kali mati.

j. **Cara mendapatkan angka**

Setiap pelari dengan pukulan baik, dapat kembali dengan selamat dan mendapat nilai satu. Pelari yang yang telah dimatikan tidak dapat melanjutkan perjalanannya. Pelari tersebut selanjutnya masuk ke kotak yang telah disediakan dan menunggu giliran untuk memukul lagi.

k. **Istilah dalam permainan *softball***

- *Strike* : teriakan wasit, bila lemparan bola dalam *strike zone/ home base* (baik)
- *Ball* : teriakan wasit, bila lemparan bola tidak dalam *strike zone/home base* (salah)
- *Batter* : pemukul
- *Runner* : pelari
- *Umpire* : wasit
- *Pitcher* : pelambung
- *Inning* : satu kali giliran main dan satu kali giliran jaga
- *Catcher* : penjaga belakang
- *Home run* : pelari atau pemukul yang dapat masuk kembali tanpa diselingi pukulan yang lain
- *Freewalk* : lari bebas
- *Batter box* : tempat memukul
- *Strike fault* : pukulan salah
- *Sliding* : berhenti pada *base* sambil menjatuhkan badan agar sukar ditik

# Kegiatan 6A

Lakukan kegiatan di bawah ini secara beregu!

- Coba praktikkan apa itu *strike*! Peragakan praktik ini sesama anggota regumu!
- Coba praktikkan apa itu *ball*! Peragakan praktik ini sesama anggota regumu!

Praktikkan latihan di atas di depan teman-temanmu!

Setelah semua regu mempraktikkan latihan tersebut, mintalah pendapat gurumu untuk menilai!

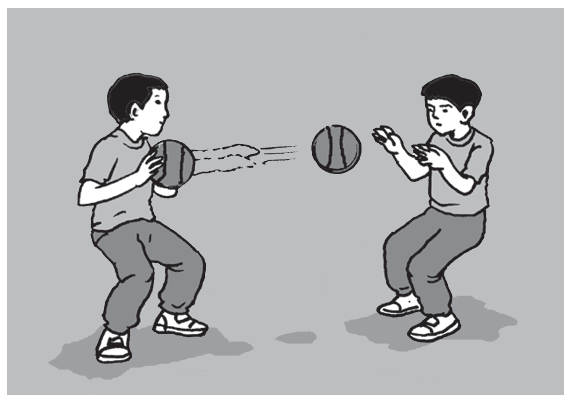
## B Bola Basket

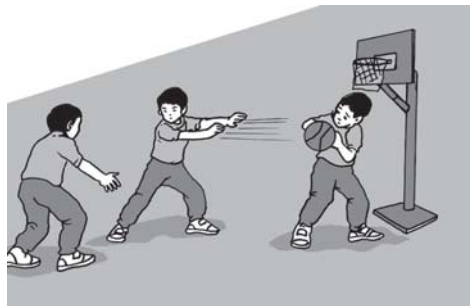
Untuk menjadi pemain yang baik, perlu menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, di antaranya:

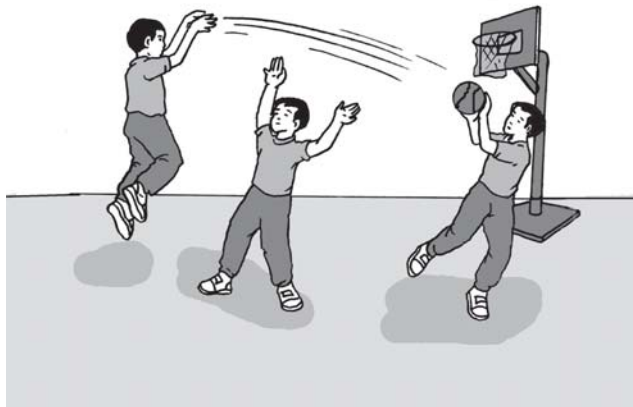
### 1 Operan (*Passing*)

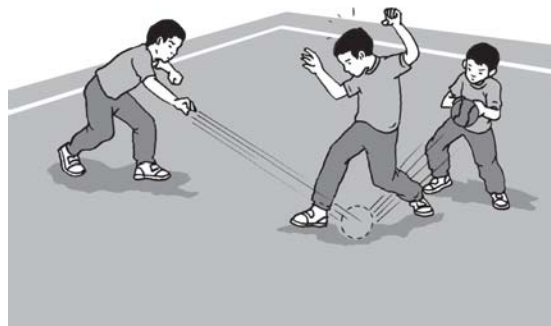
*Passing* berguna untuk operan jarak dekat atau jarak jauh dan teknik yang paling banyak digunakan dalam permainan bola basket.

Bentuk-bentuk operan.

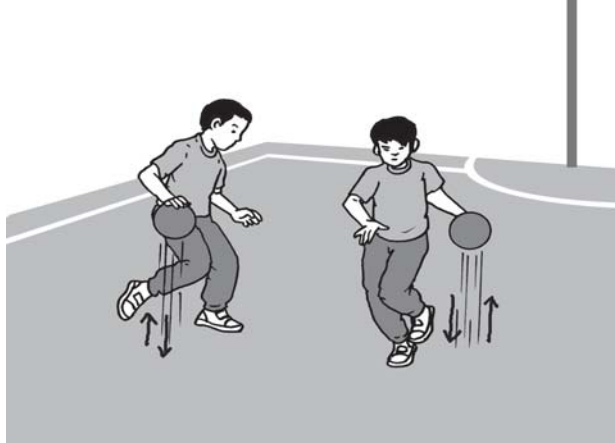
- Operan dada, operan ini dilakukan bila jarak dengan teman seregu dekat.

**Gambar 6.4** *Operan dada*

- Operan samping, operan ini dilakukan bila jarak dengan teman seregu jauh.

**Gambar 6.5** *Operan samping*

- Operan dari atas kepala, operan ini dilakukan bila musuh yang menjaga lebih rendah dari kita.

**Gambar 6.6** *Operan dari atas kepala*

- Operan pantulan, operan ini dilakukan bila musuh yang menjaga lebih tinggi dari kita.

**Gambar 6.7** *Operan pantulan*

## 2 Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan terampil menggiring bola, kita bisa bergerak leluasa, bisa mengecoh lawan, dan memperpendek jarak operan.

**Gambar 6.8** *Menggiring bola*

## 3 Menembak (*Shooting*)

Menembak adalah salah satu usaha untuk memasukkan bola ke ring basket lawan dengan mengarahkan bola pada sasaran tembakan.

Macam-macam tembakan.

- Tembakan dengan satu tangan
- Tembakan dengan dua tangan
- Tembakan dengan melayang

## 4 Cara berputar (*Pivot*)

*Pivot* ialah berputar dengan tumpuan satu kaki sebagai poros.

## 5 Posisi dalam Permainan Bola Basket

- *Left Guard*
- *Right Guard*
- *Centre*
- *Left Forwad*
- *Right Forward*

## Kegiatan 6B

Lakukan kegiatan berikut ini secara berkelompok, tiap kelompok terdiri atas 4 siswa!

- Lakukan latihan menggiring bola dengan jarak 10 meter. Setelah satu siswa telah selesai diteruskan oleh siswa yang lain dan lakukan secara bergantian antaranggota kelompok.
- Lakukan latihan *passing*/operan, baik operan dada, samping, dan atas kepala antaranggota kelompok. Lakukan latihan ini berulang-ulang.

## C Dasar Atletik

Pada pelajaran kali ini, kamu akan belajar lebih lanjut mengenai lari estafet, lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru.

### 1 Lari Estafet

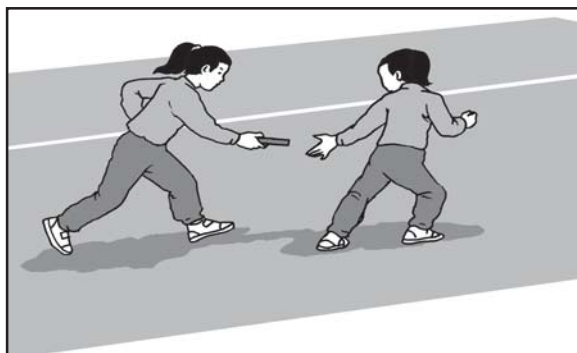
Lari estafet atau lari sambung termasuk salah satu lari cepat yang dilakukan oleh setiap regu yang berjumlah 4 orang. Caranya yaitu, lari secara berurutan dan menyambung dengan cara memberikan tongkat estafet dari pelari kesatu, kedua, dan seterusnya.

Nomor lari estafet yang sering dilombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Perlombaan lari estafet mengutamakan kecepatan lari dan kerja sama regu. Selain itu, teknik memberi dan menerima tongkat sangat penting untuk diperhatikan. Teknik-teknik dasar memberi dan menerima tongkat harus dikuasai dengan baik dan benar.

Tongkat yang dipakai pada lari estafet terbuat dari kayu atau rotan yang panjangnya 28 - 30 cm. Pergantian tongkat estafet harus dalam daerah pergantian tongkat yang panjangnya 20 meter (*wesel zone*).

Pelari kesatu menggunakan start jongkok, pelari kedua dan seterusnya menggunakan start melayang.

Ada dua cara pengoperan tongkat.

1. *Visual,* yaitu pengoperan tongkat dengan cara dilihat.
2. *Nonvisual,* yaitu pengoperan tongkat dengan cara tidak dilihat.

**Gambar 6.9** *Cara mengoper tongkat pada lari estafet*

## 2 Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh yang lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Kecepatan lari awalan serta besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan tercapainya suatu jarak.

**Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi 4 tahap.**

**a. Ancang-ancang (awalan)**

Tujuan ancang-ancang ialah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan badan ke depan lebih besar.

**b. Menumpu (menolak)**

Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan.

Hal-hal yang harus diperhatikan ketika menumpu.

1) Sewaktu menumpu, badan tidak terlalu condong.
2) Tumpuan harus kuat dan cepat.
3) Jangan mengurangi kecepatan sewaktu awalan.
4) Gerakan ayunan tangan sangat membantu.
5) Pandangan ke depan.

**c. Melayang**

Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan diusahakan agar keseimbangannya terjaga dengan bantuan kedua tangan. Dalam gaya lompat jauh, salah satunya gaya jongkok, pada saat di udara, membentuk sikap jongkok dengan cara menekuk kedua lutut, kedua lengan menjulur ke depan.

**d. Mendarat**

Yang terpenting dalam pendaratan adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan supaya dapat jatuh ke depan.

**Gambar 6.10** *Posisi mendarat pada lompat jauh*

## 3 Lompat Tinggi

Lompat tinggi termasuk salah satu nomor lompat pada atletik. Tujuan lompat tinggi adalah agar pelompat dapat menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya. Pada lompat tinggi ada beberapa gaya yang digunakan, diantaranya gaya guling perut (*straddle*) dan gaya lompat dengan pinggang menghadap ke bawah (*flop*).

Gaya *straddle* adalah yang paling sering diajarkan di sekolah-sekolah. Ciri gaya itu adalah posisi kaki yang dibuka lebar ketika melewati mistar sebelum pendaratan. Ketika berguling di atas mistar, perut menghadap ke bawah.

Untuk dapat melakukan lompat tinggi yang baik diperlukan tahapan-tahapan seperti awalan, tolakan, saat melewati mistar, dan mendarat.

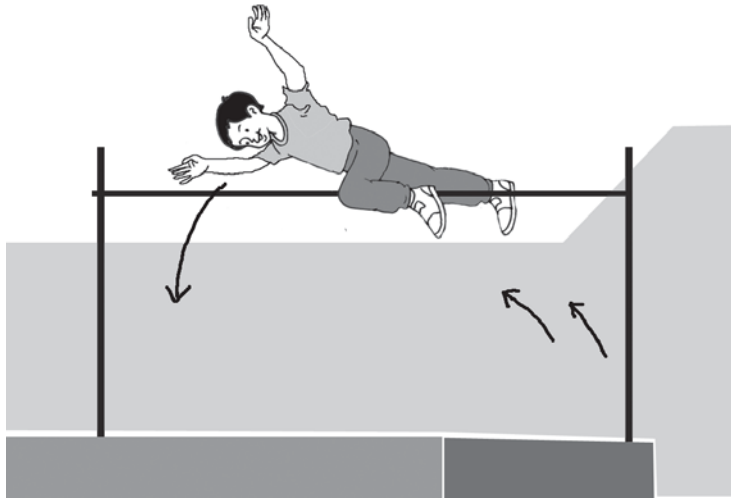
**a. Awalan**

- Berlari dengan kecepatan yang disesuaikan.
- Arah lari sedikit menyerong dari permukaan dengan matras.
- Sudut awalan berkisar 35-40 derajat dari garis mistar

**b. Tolakan**

- Menolak dengan kaki yang paling dekat dengan mistar
- Sikap badan sedikit condong ke belakang.
- Kedua tangan diayunkan ke atas untuk membantu mengangkat berat badan

c. **Sikap badan di atas mistar**

- Kaki diayunkan dengan kuat, lurus ke depan mata.
- Kaki tumpu menolak ke atas sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayun ke depan atas.
- Posisi badan pada waktu di atas mistar, tidur telungkup terus berguling serta badan dan kepala diturunkan.
- Saat badan mulai turun, lutut segera diluruskan

**Gambar 6.11** *Gerak sikap badan di atas mistar*

d. **Pendaratan**

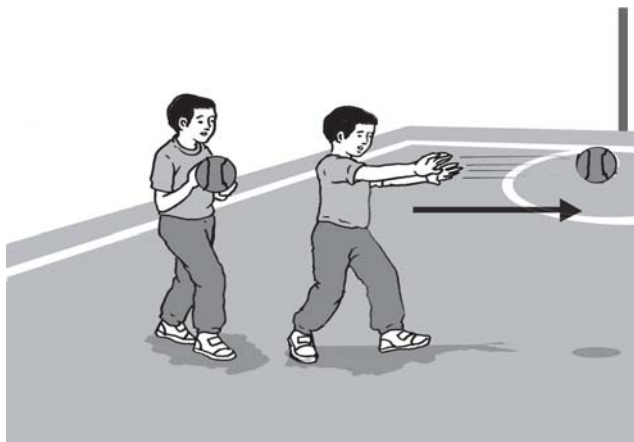
Ada dua macam teknik pendaratan.

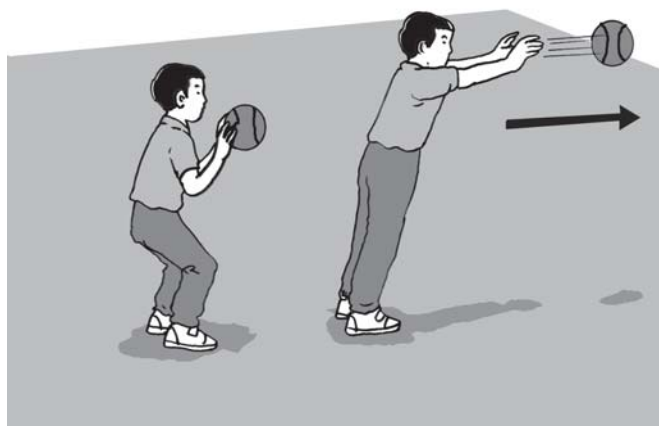
- Jika tempat mendarat berupa pasir, pendaratan dilakukan dengan kaki kanan terlebih dahulu dibantu dengan kedua tangan.
- Jika tempat mendarat berupa busa (matras tebal), pendaratan dapat menggunakan bahu terlebih dahulu atau langsung jatuh pada punggung.

## 4 Lempar

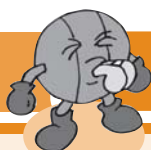
Salah satu nomor lempar adalah tolak peluru. Tolakan adalah gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat.

Gerakan-gerakan dasar  tolak peluru di antaranya adalah:

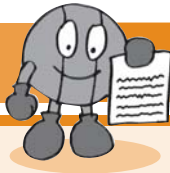
a. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi berdiri yang dibantu dengan gerakan kaki melangkah.

**Gambar 6.12** *Mendorong/menolak bola sambil melangkah*

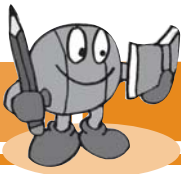
b. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi berdiri, yang dibantu dengan gerakan meluruskan lutut.

**Gambar 6.13** *Mendorong/menolak bola dengan meluruskan lutut*

c. Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi duduk, gerakan hanya kekuatan dari tangan saja.

**Gambar 6.14** *Mendorong/menolak bola dengan posisi duduk*

## Kegiatan 6C

- Lakukan latihan lompat jauh dengan gaya jongkok!
- Siswa diberi kesempatan sebanyak 3 kali kesempatan untuk melakukan lompat jauh.
- Catatlah hasil lompatan yang paling jauh.
- Cobalah melakukan latihan ini dengan gerakan yang benar.

*Softball* termasuk permainan bola kecil yang berasal dari Amerika Serikat, sedangkan bola basket termasuk ke permainan bola besar yang cara bermainnya menggunakan tangan. Pada cabang atletik yang kamu pelajari sekarang adalah lari estafet, lompat jauh, lompat tinggi, dan tolak peluru.

# Rangkuman

- Permainan *softball* termasuk permainan bola kecil dan masih satu rumpun dengan permainan kasti, *rounders*, dan bola bakar.
- Pencipta permainan *softball* adalah George Hancock yang berasal dari Amerika Serikat.
- Lama permainan *softball* ditentukan oleh *inning* (satu kali jaga dan satu kali main) sampai sebanyak 7 *inning*.
- Teknik dasar permainan bola basket antara lain operan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan *pivot*.
- Lari estafet termasuk salah satu lari cepat yang dilakukan oleh 4 orang pelari dalam satu regu.
- Panjang tongkat pada lari estafet adalah 28 -30 cm.
- Gaya guling perut adalah gaya pada lompat tinggi yang paling sering diajarkan di sekolah.

# Pelatihan 6

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Lari, lompat, dan lempar termasuk pada cabang olahraga ....
   a. permainan
   b. bela diri
   c. akuatik
   d. atletik
2. Lamanya permainan bola basket ditentukan oleh ....
   a. waktu
   b. babak
   c. angka
   d. *inning*
3. Menggiring bola dalam permainan basket disebut ....
   a. *passing*
   b. *dribbling*
   c. *pivot*
   d. *shooting*
4. *Crouching start* pada lari *sprint* disebut juga start ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. melayang
   d. pendek

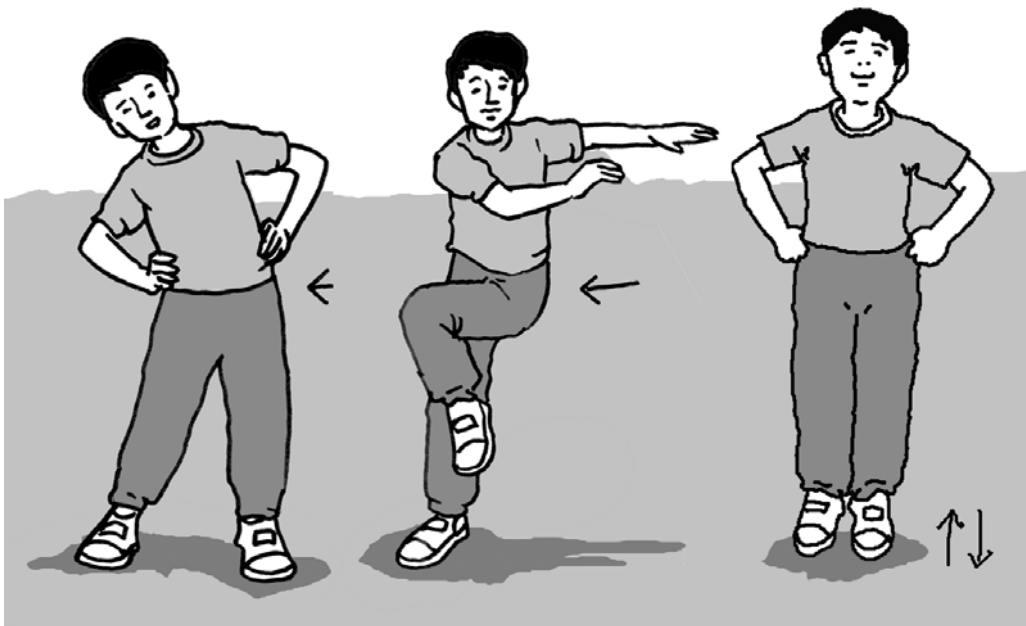
5. Pengoperan tongkat pada lari estafet terjadi di tempat…
   a. start
   b. finish
   c. *wesel zone*
   d. lari
6. Kecepatan horizontal didapat dari ....
   a. ancang-ancang
   b. tolakan
   c. saat melayang
   d. pendaratan
7. Yang tidak termasuk dalam trilomba adalah ....
   a. lari
   b. lompat
   c. lempar
   d. estafet
8. Induk organisasi atletik disingkat…
   a. PSSI
   b. PASI
   c. PRSI
   d. PERBASI
9. Panjang tongkat estafet adalah ....
   a. 10 cm
   b. 20 cm
   c. 30 cm
   d. 40 cm
10. Pelari ke-2, ke-3, dan ke-4 dalam lari estafet menggunakan start ....
    a. jongkok
    b. melayang
    c. berdiri
    d. bebas
11. Pada saat melakukan arahan pada nomor lompat tinggi, maka langkah terakhir harus ....
    a. pendek dan cepat
    b. panjang dan cepat
    c. sedang dan lambat
    d. lambat dan pendek
12. Penangkap bola dalam permainan *softball* disebut ....
    a. *pitcher*
    b. *catcher*
    c. *batter*
    d. *inning*
13. Gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh disebut dengan lompat ....
    a. tinggi
    b. rendah
    c. jauh
    d. dekat
14. Nomor lari estafet yang sering dilombakan adalah ....
    a. 4 x 50 meter dan 4 x 100 meter
    b. 4 x 100 meter dan 4 x 200 meter
    c. 4 x 100 meter dan 4 x 300 meter
    d. 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter
15. Istilah *catcher* pada permainan *softball* berarti ....
    a. baik
    b. pemukul
    c. tempat pemukul
    d. penjaga belakang

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Dalam lari estafet pelari ke-2, ke-3 dan ke 4 menggunakan start ....
2. Tolak peluru termasuk nomor ....
3. Visual adalah pengoperan tongkat dengan cara ....
4. Tangan dijulurkan ke depan pada saat melayang, tujuannya untuk ....
5. Peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, termasuk lari ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Praktikkan lemparan *strike* dan *ball* pada permainan *softball*!
2. Sebutkan tahapan-tahapan gerakan lompat!
3. Bagaimana sikap kaki dalam lompat jauh gaya jongkok?
4. Sebutkan dua cara pengoperan tongkat dalam lari estafet!
5. Sebutkan nomor-nomor yang termasuk dalam tri lomba!

Pelajaran 7

# Kebugaran Jasmani

**Pendahuluan**

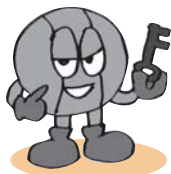
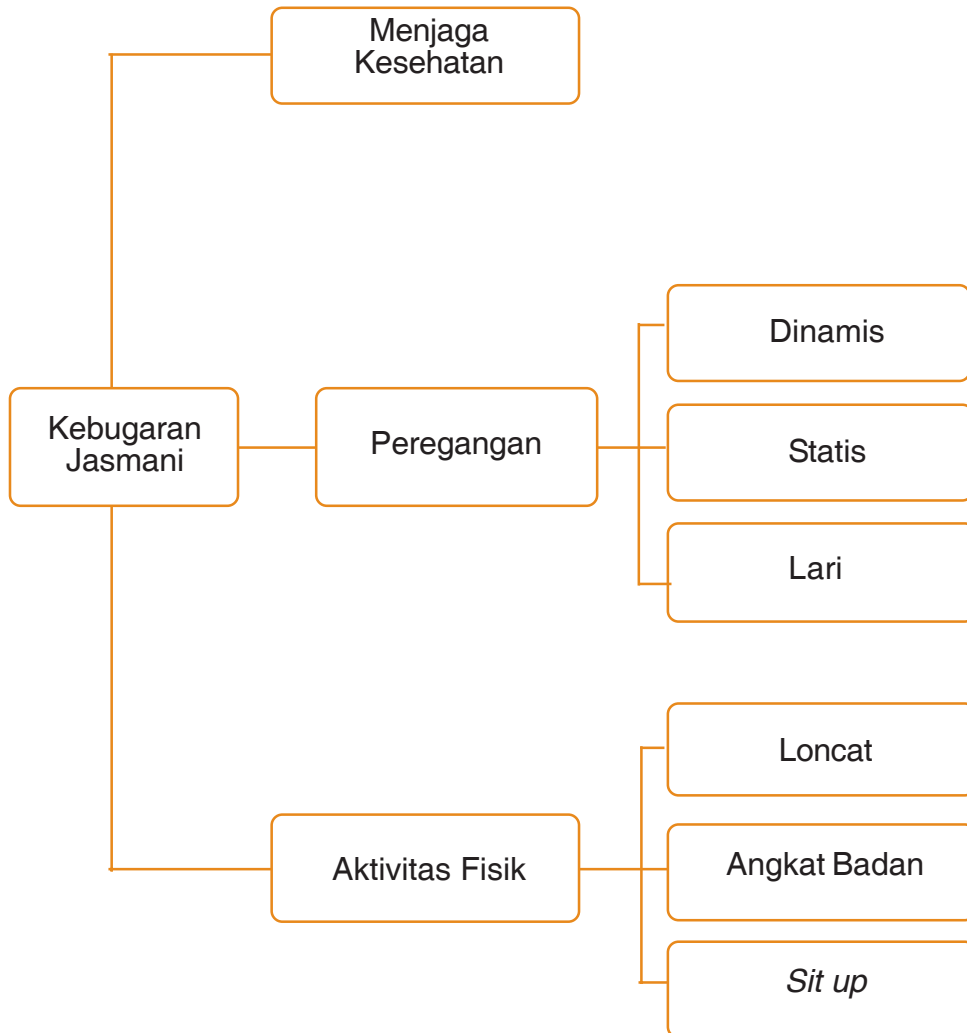
Agar kebugaran jasmani terjaga, ada beberapa cara yang harus kamu lakukan. Di antaranya, menjaga kesehatan dan melakukan peregangan. Setelah itu, baru melakukan kegiatan fisik seperti lari-loncat, angkat badan, dan *sit up*.

## Peta Konsep

Menjaga Kesehatan

Kebugaran Jasmani

Peregangan
- Dinamis
- Statis
- Lari

Aktivitas Fisik
- Loncat
- Angkat Badan
- *Sit up*

**Kata Kunci**

- Sehat
- Fisik
- Peregangan
- Kelentukan
- Loncat Angkat

## Menjaga Kesehatan

Setiap aktivitas jasmani menimbulkan aneka perubahan pada tubuh dan ini dapat dirasakan oleh pelakunya. Perubahan ini biasanya akan lenyap pula dengan sendirinya setelah kegiatan fisik atau jasmani dihentikan. Kejadian tersebut terjadi ketika tubuh harus mengimbangi beban kerja yang meningkat dengan penyediaan energi (tenaga) yang seimbang.

Efisiensi kerja fisik atau jasmani bergantung pada perbedaan antara energi yang tersedia dan beban kerja. Hal ini menyangkut masalah kemampuan seseorang tentu tidak sama dengan yang lainnya.

Adapun kemampuan seseorang untuk melakukan kerja fisik yang semakin meningkat hanya mungkin terwujud melalui latihan yang teratur dan terus-menerus.

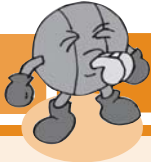
Kemampuan tubuh mengadakan adaptasi terhadap beban kerja inilah yang dinamakan “bugar”. Pengertian umum bugar adalah keadaan untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Komponen kebugaran jasmani adalah:

1. Daya tahan, yaitu kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama.
2. Kelincahan, yaitu kemampuan mengubah arah dengan cepat.
3. Kekuatan, yaitu kemampuan untuk menahan suatu tahanan.
4. Kecepatan, kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang singkat.
5. Kelentukan, kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi.

Salah satu perubahan dari aktivitas jasmani secara tidak langsung adalah perubahan pada daya tahan. Daya tahan harus dikembangkan, di samping komponen yang lainnya, karena tanpa daya tahan yang baik kita cepat mengalami kelelahan.

Latihan untuk mengembangkan daya tahan ialah latihan-latihan yang dilakukan dalam waktu yang lama, teratur, dan terus-menerus. Paling sedikit latihannya dilakukan 3 kali dalam seminggu.

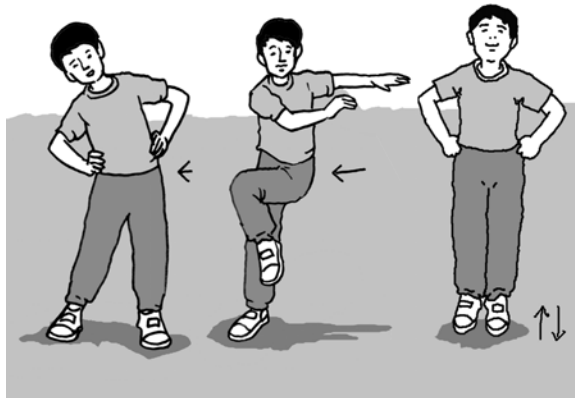
Salah satu bentuk latihan untuk mengembangkan daya tahan adalah lari menempuh jarak 1 kilometer. Latihan ini apabila dilakukan secara teratur akan berpengaruh terhadap peredaran darah, kesehatan jantung, dan paru-paru.

## Kegiatan 7A

1. Lakukan lari santai menempuh jarak kira-kira 1 kilometer.
2. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara teratur agar peredaran darah lancar, jantung, dan paru-paru sehat.

## B Peregangan

Sebelum memulai gerakan inti pada berolahraga, lakukanlah peregangan untuk menghindari cedera otot dan sendi. Berikut ini kamu akan mempelajari peregangan dinamis dan peregangan statis.

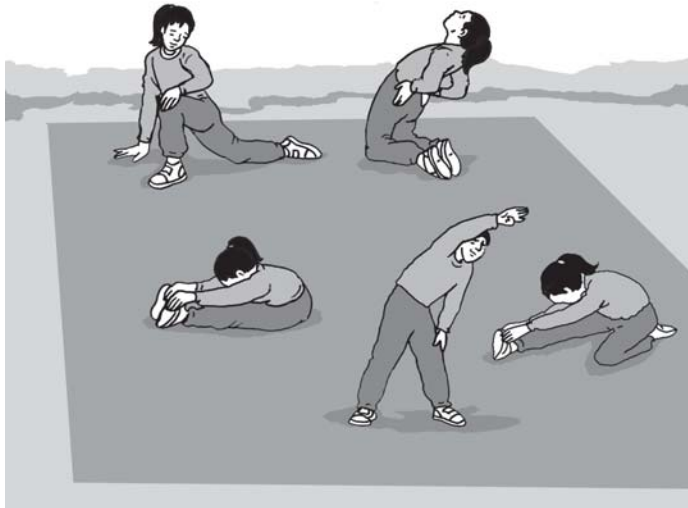
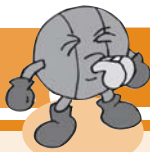
### 1 Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa meregang.

**Gambar 7.1** *Latihan peregangan dinamis*

### 2 Peregangan Statis

Cara lain untuk mengembangkan kelentukan adalah dengan latihan peregangan statis (*static stretching*). Gerakan peregangan statis ini dipertahankan antara 20 sampai 30 detik.

Langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan peregangan secara statis adalah sebagai berikut.

- Regangkan otot secara perlahan-lahan dan tanpa kejutan.
- Bila ada regangan pada otot, berhentilah sebentar, kemudian lanjutkan regangan-regangan sampai terasa agak sakit (ambang rangsang), dan akhirnya lanjutkan regangan sampai sedikit melewati titik atau limit rasa sakit.
- Pertahankan sikap terakhir ini secara statis selama 20 sampai 30 detik.
- Seluruh anggota lainnya rileks, terutama otot-otot antagonisnya (yang diregangkan), agar ruang gerak sendi mampu meregang lebih luas.
- Bernapaslah terus, jangan menahan napas.
- Setelah mempertahankan sikap statis selama 20 sampai 30 detik, kembalilah ke sikap semula secara perlahan-lahan.

**Gambar 7.2** *Latihan peregangan statis*

## Kegiatan 7B

Lakukan peregangan dinamis di bawah ini:

- angguk-anggukkan kepalamu ke depan dua kali dan ke belakang dua kali. Hitungan 2 x 8 kali.

- gerakkan kepalamu ke samping kanan 2 kali dan ke kiri 2 kali. Hitungan 2 x 8 kali.
- Tengokkan kepalamu ke kanan 2 kali dan ke kiri 2 kali. Hitungan 2 x 8 kali.

Lakukan peregangan statis di bawah ini:

- Regangkan otot secara perlahan-lahan tanpa kejutan.
- Pertahankan sikap terakhir ini secara statis selama 20 detik.
- Setelah mempertahankan sikap statis selama 20 detik kembalilah ke sikap semula secara perlahan-lahan.
- Gerakan tersebut misalnya pada duduk selonjor memegang ujung kaki.

## C Aktivitas Fisik

Kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik/jasmani akan semakin meningkat apabila kamu berlatih teratur dan dilakukan terus-menerus. Setiap aktivitas fisik akan meningkatkan perubahan dapat kamu rasakan pada tubuhmu. Salah satu perubahan yang dapat kamu rasakan adalah peningkatan pada daya tahanmu. Berikut ini aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fisikmu.

### 1 Lari Cepat 40 Meter

- Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- Pelaksanaan:
  Siswa berdiri di belakang garis start dengan start berdiri. Saat aba-aba "Ya", berlari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 40 meter. Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finis, *stop watch* dimatikan.

**Gambar 7.3** *Lari cepat 40 meter*

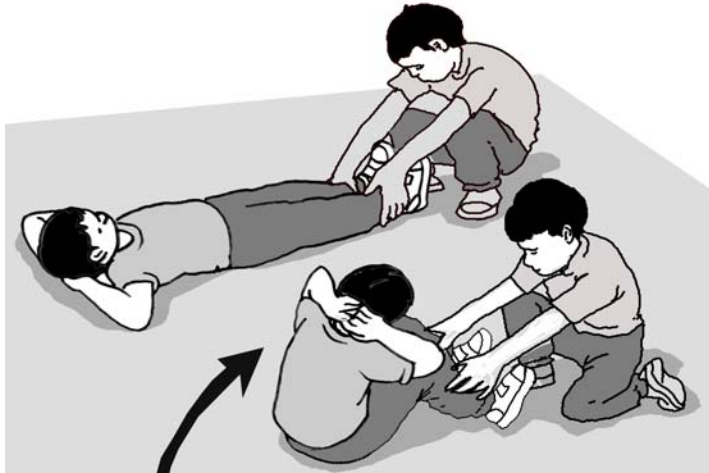
## Angkat Tubuh (*Pull Up*)

- Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan.
- Pelaksanaan:
  siswa bergantung pada palang tunggal sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu, dan keduanya lurus. Kemudian, siswa mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal. Kemudian, kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang tanpa istirahat selama 30 detik.

**Gambar 7.4** *Angkat tubuh (pull up)*

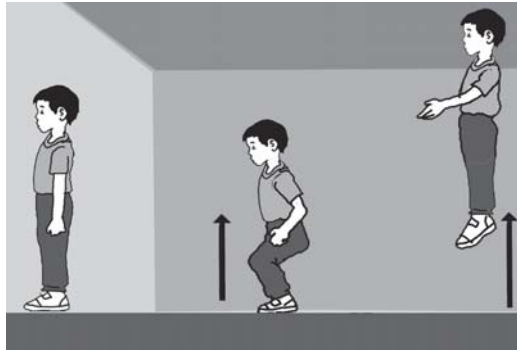
## Baring Duduk Selama 30 Detik (*Sit Up*)

- Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- Pelaksanaan:
  Siswa berbaring telentang di atas lantai/rumput. Kedua lutut ditekuk ±90º. Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman yang lain kakinya membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kakinya tidak terangkat. Pada aba-aba "Ya", kamu bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikutnya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang dan cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.

- Skor:
  Hitunglah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

**Gambar 7.5** *Gerakan sit up*

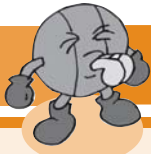
## 4 Loncat Tegak/*Vertical Jump*

- Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- Pelaksanaan
  Siswa berdiri tegak dekat dinding. Kedua kaki dan papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya. Kemudian, tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada di samping badan. Kemudian, siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Setelah itu, siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi loncatan yang diraih siswa tersebut. Siswa diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

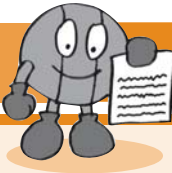
- Skor:
  Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara diraih hasil yang tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

**Gambar 7.6** *Loncat tegak/vertical jump*

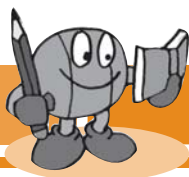
## 5 Lari 600 Meter

- Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan seseorang.
- Pelaksanaan:
  Siswa berdiri di belakang garis start dengan start berdiri. Saat aba-aba "Ya", siswa berlari menempuh jarak 600 meter. Pada saat siswa menyentuh/ melewati garis finis, *stop watch* dimatikan.
  Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat sampai per sepuluh detik.

**Gambar 7.7** *Siswa sedang melakukan lari 600 meter*

## Kegiatan 7C

1. Lakukan latihan lari cepat sepanjang sepanjang 40 meter dengan start berdiri. Hitung kecepatan lari yang ditempuh siswa!
2. Lakukan latihan menyangkut tubuh dengan palang tunggal. Catat beberapa kali siswa bisa menyangkut badannya!

Melakukan kegiatan fisik seperti lari loncat, angkat badan, dan *sit up* merupakan cara untuk menjaga agar kondisi badanmu tetap bugar.

## Rangkuman

- Setiap aktivitas jasmani menimbulkan perubahan pada tubuh.
- Komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.
- Salah satu latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah lari santai sejauh 1 kilometer.
- Latihan lari 1 kilometer secara teratur membuat peredaran darah lancar, jantung dan paru-paru sehat.
- Peregangan dinamis adalah menggerakkan tubuh secara ritmis dengan gerakan memutar, memantul, dan mengayun.

# Pelatihan 7

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat adalah ....
   a. kekuatan  c. daya tahan
   b. kelentukan  d. kecepatan
2. Perubahan fisik dapat dirasakan ... olahraga.
   a. pada saat  c. akan
   b. setelah  d. sebelum
3. Energi yang baik didapat dari ....
   a. makanan  c. obat-obatan
   b. minuman  d. sumbangan
4. Energi lebih besar daripada beban kerja, maka dapat dikatakan memiliki ....
   a. kekuatan  c. daya tahan
   b. kelentukan  d. kecepatan
5. Latihan harus berkesinambungan, artinya ....
   a. teratur  c. meningkat
   b. terus menerus  d. kontinyu
6. Lari menempuh jarak 1 kilometer dapat meningkatkan ....
   a. kecepatan  c. daya tahan
   b. kelentukan  d. kekuatan
7. Mampu mengangkat beban yang berat, berarti kita memiliki ....
   a. kekuatan  c. daya tahan
   b. kelentukan  d. kecepatan
8. Istirahat yang baik adalah . . .
   a. jalan-jalan  c. belanja
   b. tidur  d. lari-lari
9. Aktivitas jasmani menimbulkan aneka ... pada tubuh.
   a. perubahan  c. kelelahan
   b. perpanjangan  d. penyakit
10. Ada peregangan dinamis dan ada peregangan ....
   a. statis  c. skeptis
   b. motoris  d. psikomotoris

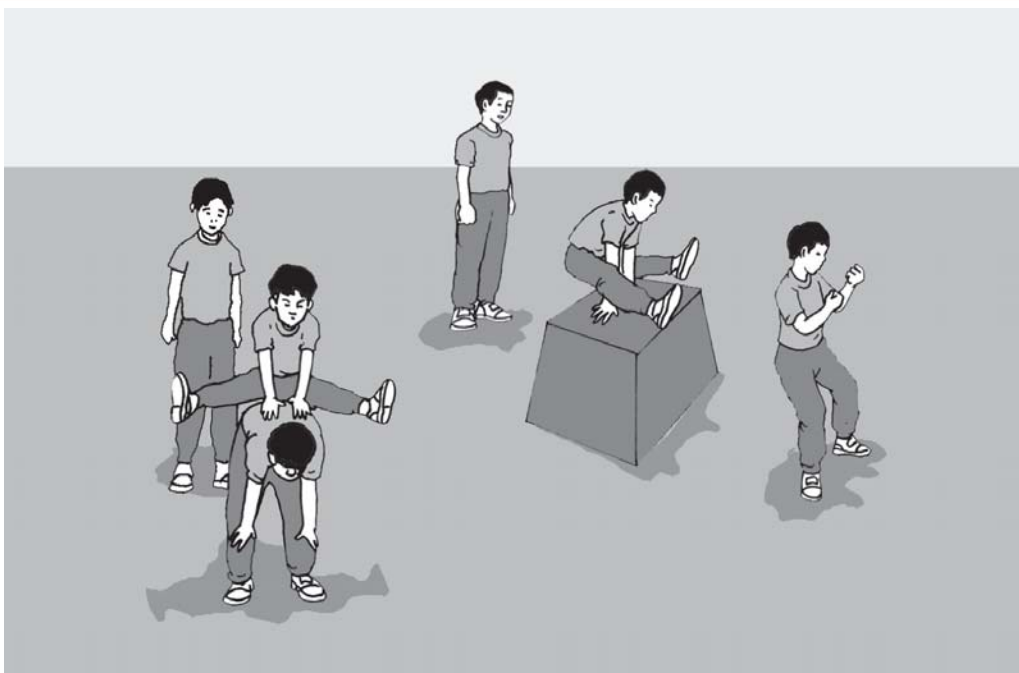
11. Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan ....
    a. mengangkat anggota tubuh
    b. menggoyang anggota tubuh
    c. memutar anggota tubuh
    d. menyentuh anggota tubuh
12. Peregangan dinamis juga dapat dilakukan dengan ....
    a. menggoyang-goyang anggota tubuh
    b. mengangkat anggota tubuh
    c. mengayun-ayun anggota tubuh
    d. memantul-mantulkan anggota tubuh
13. Berikut ini contoh tes aktivitas fisik, *kecuali* ....
    a. lari 400 m
    b. angkat tubuh selama 30 detik
    c. renang
    d. baring duduk selama 30 detik
14. Tes angkat lengan bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan ....
    a. otot leher
    b. otot dada
    c. otot lengan
    d. otot perut
15. Tes yang bertujuan untuk mengatur kecepatan lari seseorang adalah ....
    a. lari 40 meter
    b. lari estafet
    c. lari maraton
    d. lari 600 meter

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Daya tahan ialah kemampuan untuk ....
2. Energi dengan beban kerja harus ....
3. Lari 1 kilometer merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ....
4. Salah satu perubahan aktivitas jasmani secara tidak langsung adalah ....
5. Paling sedikit, latihan dilakukan sebanyak ... kali dalam satu minggu.

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

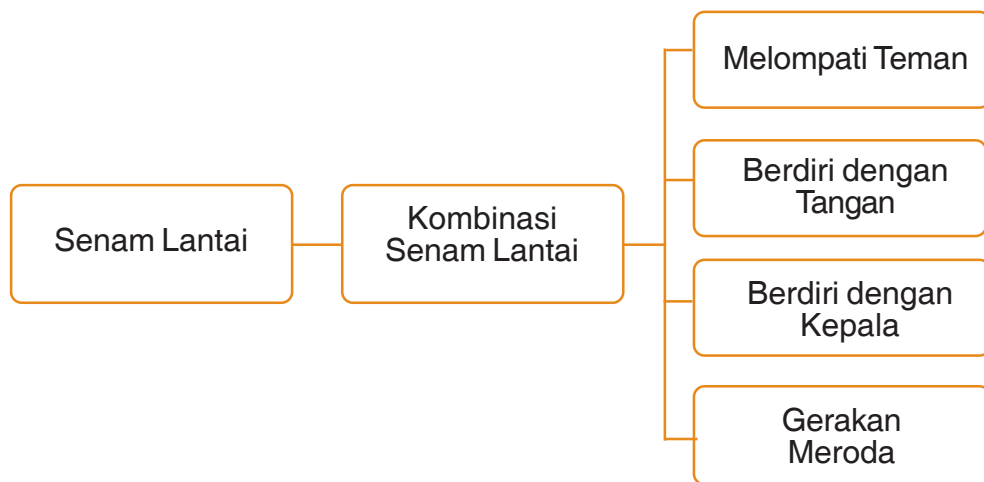
1. Praktikkan peregangan dinamis dan peregangan statis!
2. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
3. Sebutkan pengaruh yang ditimbulkan olahraga!
4. Apa yang kalian ketahui tentang istirahat?
5. Coba berikan contoh pengaturan latihan dalam seminggu!

## Pelajaran 8

# Senam Lantai

**Pendahuluan**

Ayo berlatih gerakan senam lantai, seperti melompati peti/teman, berdiri dengan kepala, berdiri dengan tangan.
Dari kemampuan gerakan-gerakan tersebut kamu bisa melakukan kombinasi senam lantai, misalnya dengan melakukan gerakan meroda.

# Peta Konsep

- Senam Lantai
  - Kombinasi Senam Lantai
    - Melompati Teman
    - Berdiri dengan Tangan
    - Berdiri dengan Kepala
    - Gerakan Meroda

**Kata Kunci**

- Lantai
- Meroda
- Lompat
- Berdiri
- Tangan
- Kepala

# A Kombinasi Senam Lantai

Gerakan senam lantai dapat kamu rangkaikan/kombinasikan. Berikut ini gerakan-gerakan senam yang bisa kamu kombinasikan.

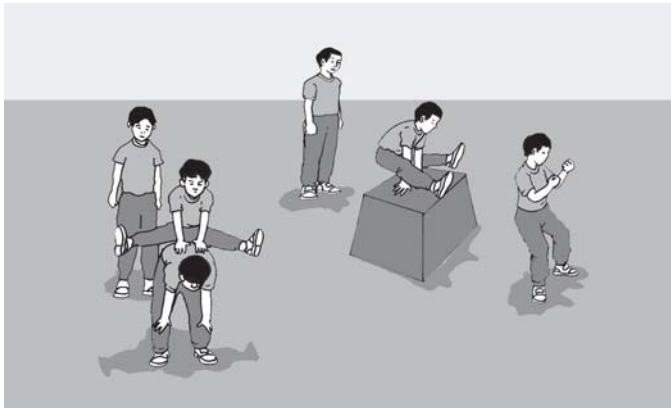
## 1 Melompati Peti/Teman

Gerakan melompati peti dengan kaki kangkang

Sikap awal:

- berdiri tegak
- kedua lengan di samping badan
- kedua kaki dibuka selebar bahu
- pandangan mata lurus ke depan peti lompat/teman yang berdiri bungkuk

Cara melakukannya:

- berlari menuju peti lompat/teman
- sesampai di peti lompat/teman, kedua telapak tangan diletakkan di atas peti lompat/teman kemudian melayang.
- saat melayang, kedua kaki diangkat sambil tangan menekan di atas peti lompat/teman.
- mendarat dengan kedua kaki.

**Gambar 8.1** *Gerakan melompati peti lompat/teman*

## 2 Berdiri dengan Kedua Tangan (*Hand Stand*)

**Latihan 1:**

Melakukan *hand stand* (meletakkan dahulu kedua tangan di lantai) dengan lemparan satu kaki yang dilakukan dengan keras dan kaki yang lain menyusul. Guru berada di depan untuk membantu dalam upaya menahan kedua kaki.

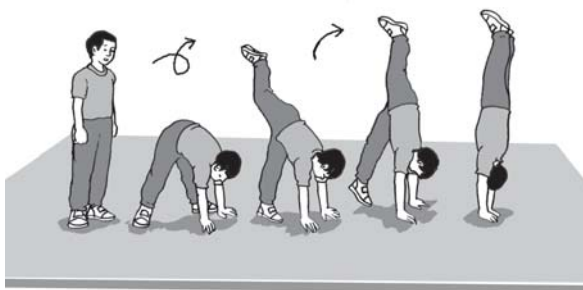
**Latihan 2:**

Melakukan *hand stand* dari sikap permulaan berdiri, dengan lemparan satu kaki agak keras (lutut lurus).

**Latihan 3:**

Latihan seperti pada latihan 2 dengan melakukan awalan satu atau dua langkah. Lemparan lutut tidak boleh dibengkokkan.

Yang perlu diperhatikan dalam latihan *hand stand* adalah:

a. kedua siku lengan lurus.
b. penempatan tangan tidak terlalu lebar.
c. kepala tidak terlalu cepat diangkat ke depan.

**Gambar 8.2** *Berdiri dengan kedua tangan (hand stand)*

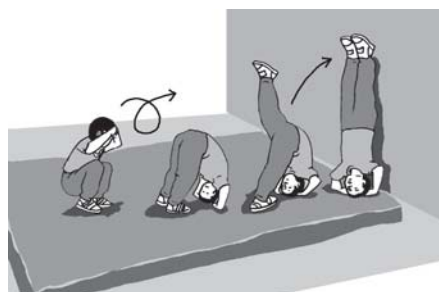
## 3 Berdiri dengan kepala (*Head Stand*)

*Head stand* adalah sikap badan berdiri tegak dengan kepala sebagai tumpuan dan ditopang oleh kedua tangan. Ketika melakukan *head stand*, bagian dahi menjadi tumpuan untuk berdiri. Latihan *headstand* sebaiknya diawali dengan bantuan teman. Apabila telah menguasai gerakan-gerakannya dengan baik, maka dilanjutkan dengan latihan mandiri tanpa bantuan teman.

Sikap awal:

- Berdiri tegak
- Kedua lengan di samping badan
- Kedua kaki dirapatkan

Cara melakukannya:

- Letakkan kedua tangan di atas matras
- Tempelkan juga dahi di atas matras di depan kedua tangan
- Tolakkan panggul dengan meluruskan lutut

**Gambar 8.3** *Berdiri dengan kepala (head stand)*

- Angkat satu kaki ke atas disusul dengan mengangkat kaki yang lainnya.
- Luruskan kedua kaki ke atas dan tahan untuk beberapa saat.

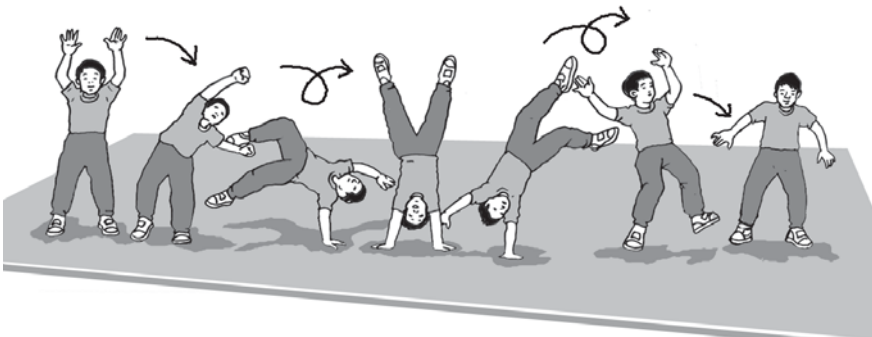
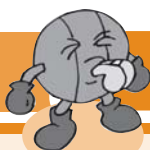
## 4 Meroda

Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dan sangat singkat. Selain itu, ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Gerakan meroda disebut juga gerakan mengguling ke samping.

Gerakan *hand stand* (berdiri dengan kedua tangan) merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda. Dalam gerakan meroda, kita harus menjaga keselamatan diri karena gerakan meroda melibatkan seluruh otot besar.

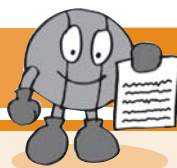
Cara melakukan gerakan meroda adalah sebagai berikut.

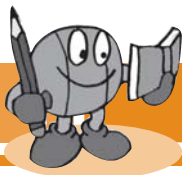
a. **Sikap permulaan**
   - Berdiri menyamping ke arah gerakan
   - Kedua kaki dibuka kangkang
   - Sikap badan tegak
   - Kedua lengan lurus ke atas
   - Pandangan ke depan

b. **Cara melakukannya**
   - tangan kiri bertumpu di samping kaki kiri
   - angkat kaki kanan lurus ke atas
   - tangan kanan menumpu di samping tangan kiri
   - angkat kaki kiri ke atas hingga ke posisi berdiri dengan kedua tangan
   - kembali kepada sikap berdiri tegak

**Gambar 8.4** *Gerakan meroda*

## Kegiatan 8A

Lakukan gerakan meroda:

1. sikap awal berdiri kangkang dengan tangan lurus ke atas
2. bergerak meroda ke samping
3. tangan kiri bertumpu di dekat kaki kiri
4. Kaki diangkat dan bergerak memutar
5. Kemudian tangan kanan bertumpu di sebelah tangan kiri
6. Selanjutnya gerakan meroda sehingga kaki menumpu dan tangan ke atas
7. Kembali ke sikap awal

Setelah mampu melakukan gerak *hand stand* dan head stand kemudian lakukan kombinasi gerak dengan cara melakukan gerak meroda.

## Rangkuman

- Gerakan melompat teman/peti bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki.
- Latihan *hand stand* bisa dilakukan dengan bantuan teman untuk memegang kakimu agar tidak terjatuh.
- Setelah mampu, kamu dapat melakukan gerakan hand stand secara mandiri.
- Pada sikap berdiri dengan kepala (*head stand*) dahi menjadi tumpuan dan kedua tangan membantu menahan agar tubuh tidak terjatuh.

# Pelatihan 8

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Gerakan lompat kangkang termasuk senam ....
   a. lantai　　c. irama
   b. alat　　d. aerobik
2. Sebelum melakukan meroda gerakan yang harus dikuasai adalah gerakan ....
   a. *hand stand*　　c. *roll* belakang
   b. *roll* depan　　d. salto
3. Sikap awal gerakan meroda adalah gerakan ....
   a. membelakangi　　c. menyamping
   b. menghadap　　d. mengarah
4. Tumpuan gerakan meroda adalah ....
   a. tangan　　c. tangan dan kaki
   b. kaki　　d. kepala
5. Salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda adalah ....
   a. guling belakang　　c. *hand stand*
   b. guling depan　　d. lompat kangkang
6. Tujuan latihan lompat kangkang adalah ....
   a. kekuatan　　c. kelincahan
   b. kecepatan　　d. ketangkasan
7. Di bawah ini latihan-latihan senam ketangkasan, *kecuali* ....
   a. meroda　　c. piramida
   b. lompat kangkang　　d. *roll*
8. *Hand Stand* adalah teknik awal untuk melakukan gerakan ....
   a. meroda　　c. piramid
   b. *roll*　　d. lompat kangkang
9. Latihan senam lantai sebaiknya dilakukan di dalam ruangan dengan menggunakan ....
   a. kasur busa　　c. matras
   b. karpet　　d. karpet tipis
10. Sikap berdiri dengan tangan bertujuan untuk melatih ....
    a. kelenturan　　c. kekuatan
    b. keseimbangan　　d. kelincahan

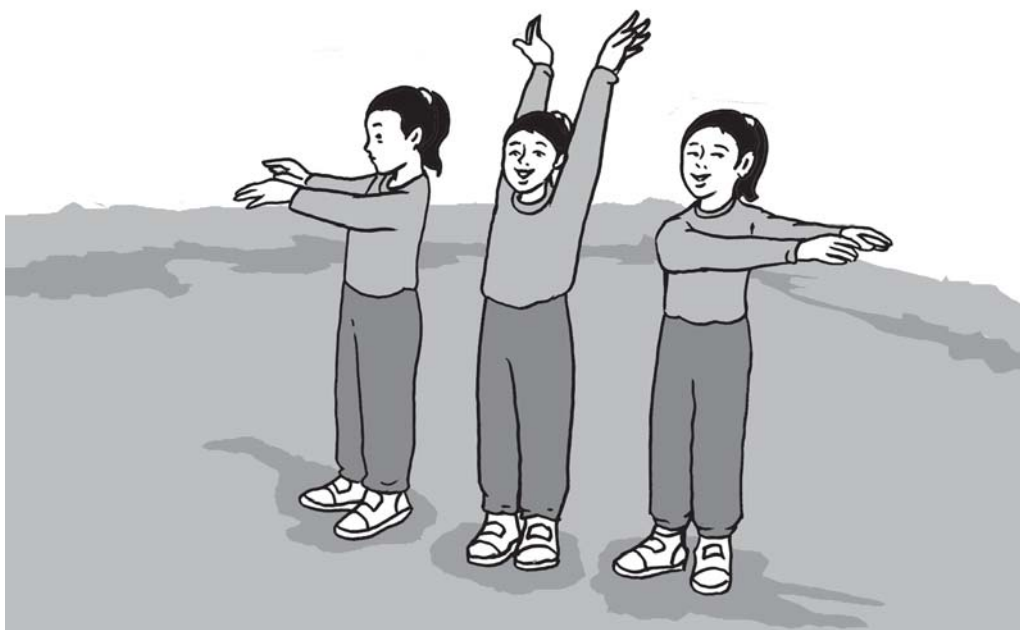
11. Di bawah ini adalah gerakan-gerakan senam lantai, *kecuali* ....
    a. guling depan
    b. guling belakang
    c. guling perut
    d. loncat harimau
12. Posisi tangan dan dahi ketika melakukan gerakan *head stand* adalah ...
    a. ketika tangan dan dahi membentuk segitiga di lantai
    b. kedua tangan di atas lantai dan dahi tidak menyentuh lantai
    c. kedua tangan membentuk segi empat di lantai
    d. kedua tangan menempel di dahi
13. Gerakan mendarat yang baik ketika melakukan gerakan melompati peti/teman adalah ....
    a. mendarat dengan kaki kanan
    b. mendarat dengan kaki kiri
    c. mendarat dengan kedua kaki
    d. tangan membantu pendaratan
14. Sikap permulaan kedua kaki dibuka kangkang adalah sikap untuk melakukan gerakan ....
    a. *head stand*
    b. meroda
    c. *hand stand*
    d. melompati teman
15. Ketika melakukan *head stand*, yang dijadikan tumpuan untuk berdiri adalah ....
    a. tangan
    b. kepala
    c. dahi
    d. hidung

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. ... merupakan alas mendarat lompat kangkang.
2. Kedua kaki kangkang saat melewati ....
3. Tumpuan gerakan meroda adalah ....
4. PERSANI singkatan dari ....
5. Lompat kangkang melatih ....

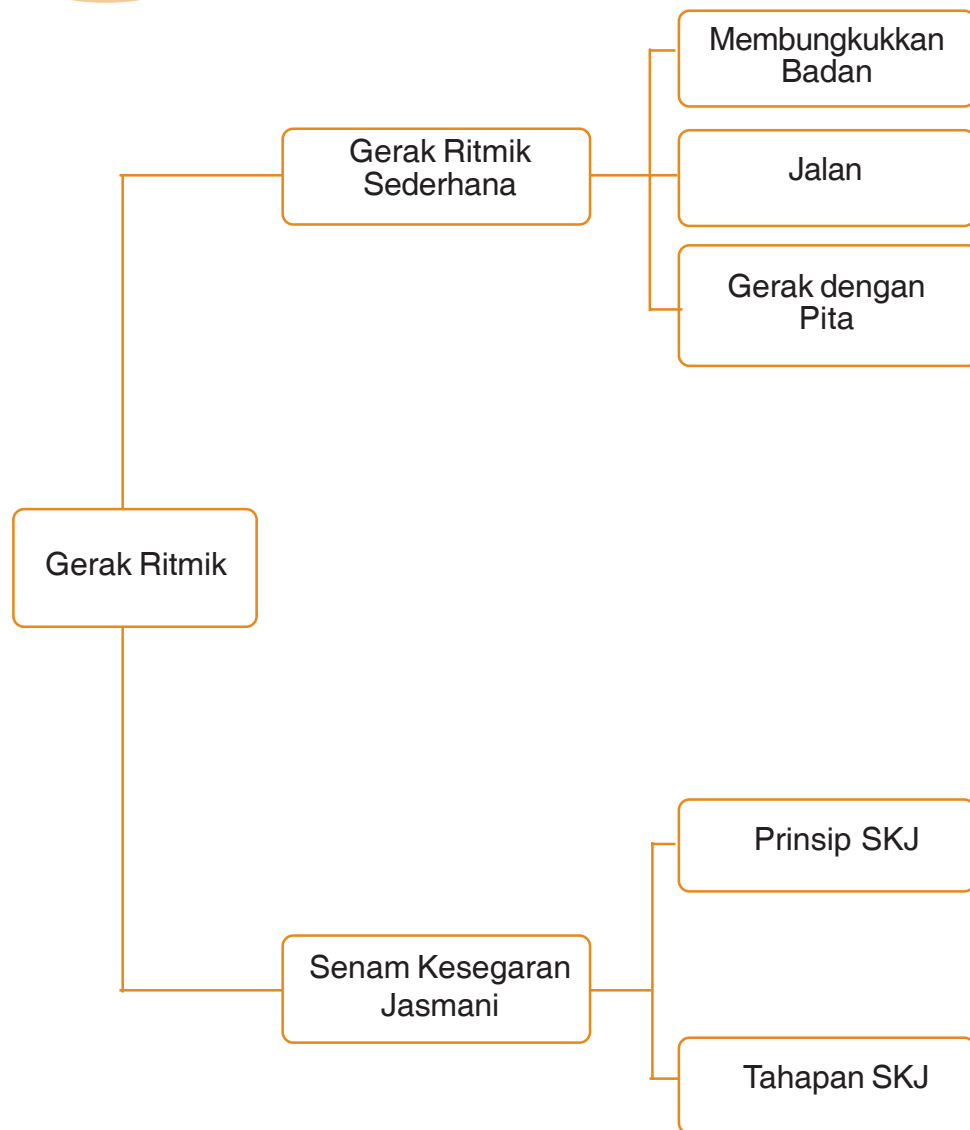
**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Praktikkan gerakan meroda di atas matras!
2. Apa yang menjadi tumpuan saat melakukan gerakan meroda?
3. Kemampuan apa yang harus dikuasai sebelum melakukan gerakan meroda?
4. Apa tujuan melakukan gerakan lompat kangkang?
5. Sebutkan latihan-latihan yang termasuk senam ketangkasan!

## Pelajaran 9

# Gerak Ritmik

**Pendahuluan**

Gerak sederhana, seperti membungkukkan badan, jalan, dan gerakan dengan pita, dapat dikombinasikan menjadi gerak ritmik yang menyenangkan. Apalagi bila diiringi dengan musik, contohnya pada senam kesegaran jasmani (SKJ) yang telah kamu kenal dan pelajari di sekolah.

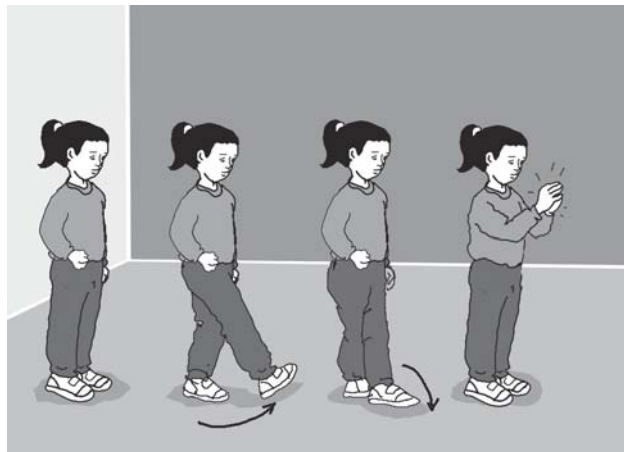
# Peta Konsep

**Kata Kunci**

- Gerak
- Jasmani
- Tubuh
- Indah
- Menarik
- Kompak
- Serasi

## Gerak Ritmik Sederhana

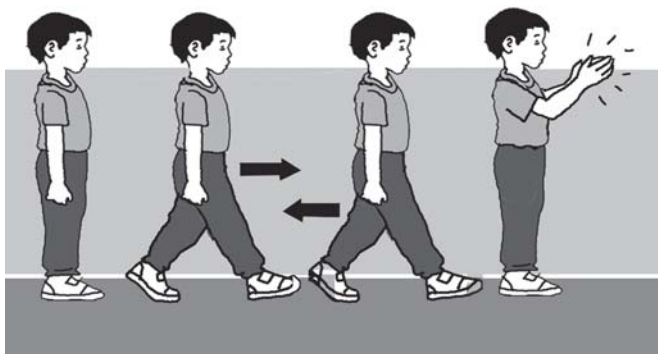
Gerak ritmik merupakan latihan gerak yang berirama. Gerakan yang disesuaikan dengan irama musik atau lagu. Dalam gerak ritmik, keindahan dan keserasian gerak merupakan hal utama dan penting.

### Gerakan Jalan Menyilang

- Sikap awal berdiri tegak kedua tangan rileks agak ditekuk.
- Hitungan 1, langkahkan kaki kanan serong ke kiri depan, ayunkan lengan mengikuti gerakan kaki.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kiri serong kanan depan (menyilang).
- Hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke belakang.
- Hitungan 4, langkahkan kaki kiri ke belakang (posisi semula) dengan diikuti tepuk tangan (posisi badan kembali tegak).
- Lakukan gerakan di atas berulang-ulang.

**Gambar 9.1** *Gerakan jalan menyilang*

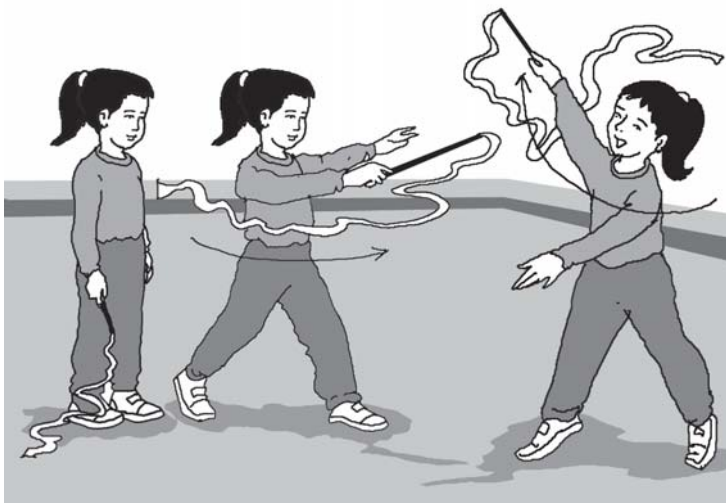
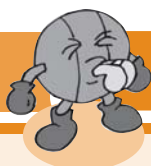
### Gerakan Jalan

- Sikap awal berdiri tegak.
- Hitungan 1 berjalan tiga langkahkan ke depan.
- Hitungan 2 berjalan tiga langkah mundur.
- Hitungan 3 berjalan tiga langkah ke depan.

- Hitungan 4 tepuk tangan.
- Lakukan gerakan di atas berulang-ulang.

**Gambar 9.2** *Gerakan jalan*

## 3 Gerakan Menggunakan Pita

Gerakan menggunakan pita termasuk gerak ritmik menggunakan alat. Keserasian gerak dan keindahan gerak menjadi hal penting dalam gerak ritmik ini.

Beberapa gerakan yang dapat dilakukan dengan menggunakan pita adalah gerakan mengayun, gerakan melingkar, gerakan angka delapan, gerakan menyerupai ular, dan gerakan spiral.

**Gambar 9.3** *Gerakan ritmik menggunakan pita*

Lakukan gerakan menggunakan pita:

1. Pegang pita dengan tangan dan ayunkan
2. Gerakkan pita di tanganmu secara melingkar
3. Gerakkan pita di tanganmu membentuk angka delapan
4. Gerakkan pita seperti spiral
5. Kemudian kombinasikan gerakan-gerakan itu sesuai dengan musik pengiring

## B Senam Kesegaran Jasmani

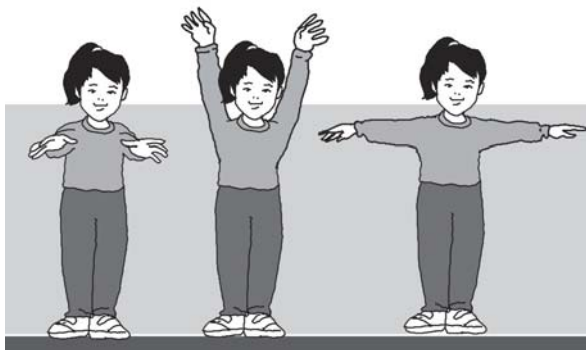
Senam kesegaran jasmani (SKJ) usia dini adalah salah satu jenis senam umum yang khusus ditujukan untuk anak usia sekolah dasar.

Prinsip-prinsip dalam senam kesegaran jasmani (SKJ) usia dini di antaranya:

- Memerlukan waktu tidak lebih dari 15 menit.
- Sederhana dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Mengikuti irama dengan hitungan perkalian delapan.
- Urutan geraknya sistematis.
- Mudah dilakukan oleh anak-anak, karena pola gerak diciptakan sesuai dengan kemampuan motorik anak sekolah dasar.
- Merangsang anak untuk melakukan gerak, karena musik pengiringnya diciptakan dengan mengikutsertakan lagu-lagu daerah.
- Dapat dilakukan oleh pria maupun wanita.
- Indah dan menarik.

Dalam latihan SKJ usia dini ada tiga tahapan, yaitu:

- Latihan pemanasan, ada 7 gerakan ditambah sikap awal dan gerakan sikap berdoa. Dilakukan selama 2 menit.

- Latihan inti, ada 5 gerakan dan dilakukan selama 9 menit 30 detik.
- Latihan pendinginan, ada 7 gerakan dan dilakukan selama 2 menit 10 detik.

**Gambar 9.4** *Gerakan senam kesegaran jasmani*

## Kegiatan 9B

1. Cobalah minta bantuan gurumu untuk mengajari gerakan SKJ usia dini.
2. Lakukan latihan SKJ usia dini ini secara bersama-sama.
3. Setelah hafal gerakan-gerakan SKJ usia dini, praktikkan dengan diiringi musik.

## C Senam Kontemporer

Membuat pola gerak lokomotor atau nonlokomotor secara berirama dengan cara mengikuti hitungan, satu, dua, tiga, dengan langkah bervariasi.

### 1 Variasi Langkah dengan Jingkat Maju

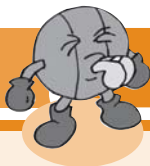
- Sikap awal berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar, dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1, langkahkan kaki kiri ke depan/maju.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
- Hitungan 3, langkahkan lagi kaki kiri ke depan/maju.

- Hitungan 4, angkat kaki kanan, lutut ditekuk sambil jingkat pada kaki kiri.
- Hitungan 5, langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
- Hitungan 6, langkahkan kaki kiri ke depan/maju.
- Hitungan 7, langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
- Hitungan 8, angkat kaki kiri, lutut ditekuk sambil jingkat pada kaki kanan.

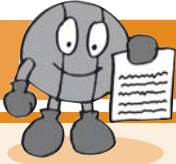
### Variasi Langkah dengan Jingkat Mundur

Pada variasi langkah ini, sama dengan variasi langkah dengan jingkat maju, hanya di sini langkahnya mundur. Variasi langkah ini biasanya juga dilakukan secara bergantian dengan variasi langkah dengan jingkat maju dan 8 hitungan variasi langkah dengan jingkat mundur.

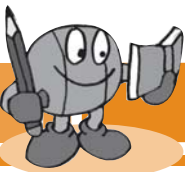
Variasi langkah dengan jingkat mundur

- Sikap awal berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar, dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1, langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan ke belakang/maju.
- Hitungan 3, langkahkan lagi kaki kiri ke belakang.
- Hitungan 4, angkat kaki kanan, lutut ditekuk 90$^{O}$ sambil jingkat pada kaki kiri.
- Hitungan 5, langkahkan kaki kanan ke belakang.
- Hitungan 6, langkahkan kaki kiri ke belakang.
- Hitungan 7, langkahkan lagi kaki kanan ke belakang.
- Hitungan 8, angkat kaki kiri, lutut ditekuk 90° sambil jingkat pada kaki kanan.

## Kegiatan 9C

1. Lakukan langkah jingkat maju!
2. Lakukan langkah jingkat mundur!
3. Kemudian kombinasikan langkah jingkat maju dan langkah jingkat mundur diiringi dengan musik!

Setelah mengetahui dan menghafal gerakan-gerakan ritmik sederhana. Kamu dapat memadukannya menjadi gerak ritmik yang indah dan menyenangkan.

## Rangkuman

- Gerak ritmik merupakan latihan gerak yang berirama.
- Dalam gerak ritmik keindahan dan keserasian gerak adalah hal yang utama dan penting.
- Gerakan menggunakan pita yang terpenting adalah keserasian dan keindahan geraknya.

4. Untuk anak usia dini ada senam kesegaran jasmani (SKJ) khusus untuk usia dini.
5. Dalam latihan SKJ usia dini, ada 3 tahapan yaitu:
   - latihan pemanasan
   - latihan inti
   - latihan pendinginan

## Pelatihan 9

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. SKJ usia dini termasuk senam ....
   a. lantai　　c. irama
   b. alat　　d. umum
2. Gerakan pemanasan dilakukan ... gerakan inti.
   a. sebelum　　c. setelah
   b. selama　　d. bersamaan
3. Kontemporer artinya ....
   a. lama　　c. dahulu
   b. saat itu　　d. sekarang

4. Hitungan Senam Kesegaran Jasmani usia dini adalah ....
   a. 5 hitungan
   b. 6 hitungan
   c. 7 hitungan
   d. 8 hitungan
5. Urutan gerak Senam Kesegaran Jasmani usia dini sistematis, artinya ....
   a. dari mudah ke yang sukar
   b. dari sukar ke mudah
   c. mudah ke mudah
   d. sukar ke sukar
6. Dalam gerakan variasi langkah dengan jingkat maju, hitungan 4 adalah ....
   a. langkahkan lagi kaki kiri ke depan/maju
   b. angkat kaki kanan, lutut ditekuk sambil jingkat pada kaki
   c. langkahkan kaki kanan ke depan/maju
   d. langkahkan kaki kiri ke depan/mundur
7. Jumlah seluruh gerakan SKJ usia dini adalah ....
   a. 15 gerakan
   b. 17 gerakan
   c. 19 gerakan
   d. 21 gerakan
8. Senam yang diikuti banyak orang disebut senam ....
   a. massal
   b. aerobik
   c. buyung
   d. irama
9. Salah satu unsur penting dalam gerak ritmik yaitu ....
   a. kekuatan
   b. kecepatan
   c. keserasian
   d. keseimbangan
10. Senam ritmik disebut juga ....
   a. senam irama
   b. senam pembentukan
   c. senam lantai
   d. senam ketangkasan
11. Olahraga yang mengutamakan gerakan indah dan lincah adalah ....
   a. renang
   b. tinju
   c. boxer
   d. senam
12. Gerakan pada senam ritmik harus sesuai dengan ....
   a. gerakan kaki
   b. gerakan tangan
   c. gerakan kepala
   d. irama musik
13. Hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan senam irama beregu adalah ....
   a. gerakan mandiri
   b. kecepatan gerak
   c. ketepatan gerak
   d. kekompakkan gerak
14. Nama induk organisasi senam Indonesia adalah ....
   a. Persani
   b. PSSI
   c. PBVSI
   d. PBSI

15. Gerakan berjalan sambil diselingi dengan tepuk tangan merupakan gerakan ....

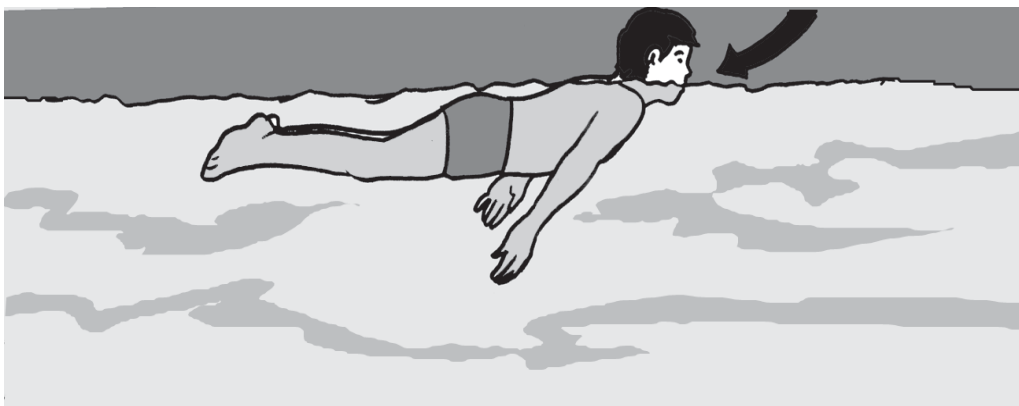
| | | | |
|---|---|---|---|
| a. | berjalan | c. | ritmik |
| b. | tepukan | d. | biasa |

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Senam kesegaran jasmani usia dini didahului dengan gerakan ....
2. Gerakan latihan inti sebanyak ... gerakan.
3. Jalan di tempat adalah latihan ....
4. Gerak tidak berpindah tempat disebut gerak ....
5. Berlari, melompat ke depan, berjalan dan mengguling termasuk gerak ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

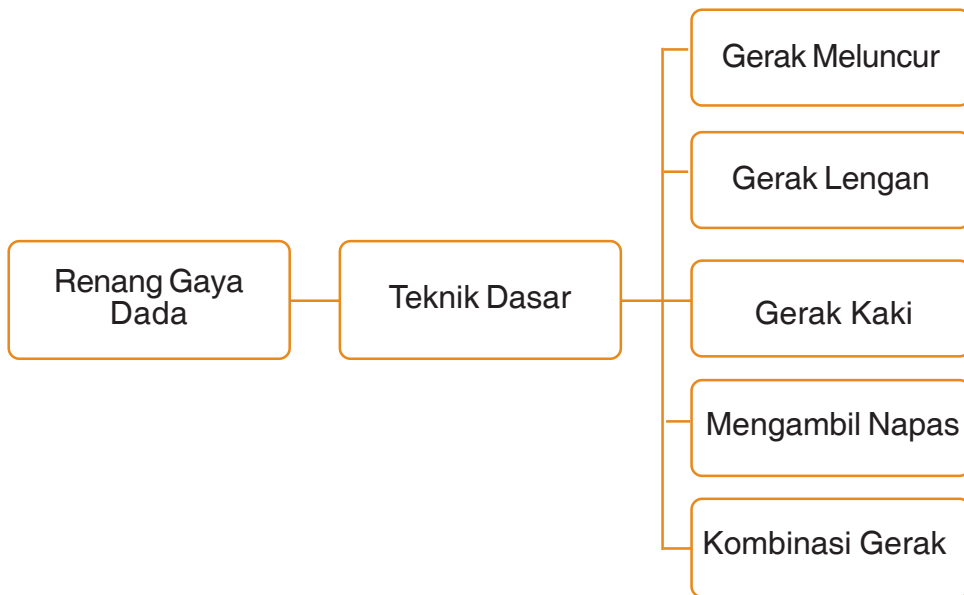
1. Praktikkan gerakan SKJ yang sudah kamu pelajari!
2. Sebutkan 3 manfaat latihan SKJ usia dini!
3. Jelaskan perbedaan lokomotor dan nonlokomotor!
4. Berikan 3 bentuk gerak lokomotor!
5. Berikan 3 bentuk gerak nonlokomotor!

Pelajaran 10

# Renang Gaya Dada

**Pendahuluan**

Mampu berenang gaya dada berarti kamu sudah melakukan kombinasi gerak meluncur, gerak lengan, gerak kaki, dan mengambil napas. Itulah teknik dasar renang gaya dada yang dapat kami pelajari pada pelajaran ini.

# Peta Konsep

- Renang Gaya Dada
  - Teknik Dasar
    - Gerak Meluncur
    - Gerak Lengan
    - Gerak Kaki
    - Mengambil Napas
    - Kombinasi Gerak

## Kata Kunci

- Meluncur
- Teknik
- Gerak
- Gaya
- Dada
- Kombinasi

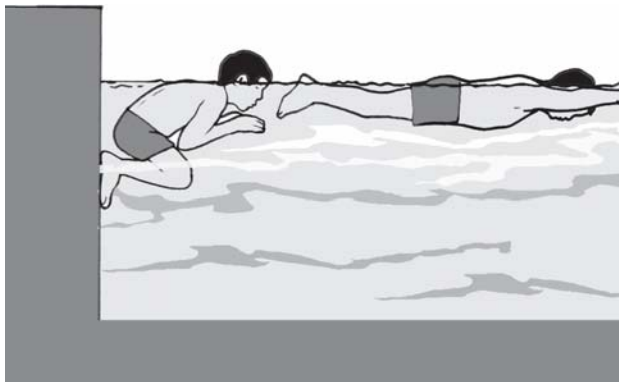
## A Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Salah satu gaya dalam renang adalah gaya dada. Gaya dada disebut juga gaya katak. Disebut demikian, karena gaya ini menyerupai gerakan katak yang sedang berenang. Latihan renang gaya dada dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. Berikut tahapan-tahapan dalam berlatih renang gaya dada.

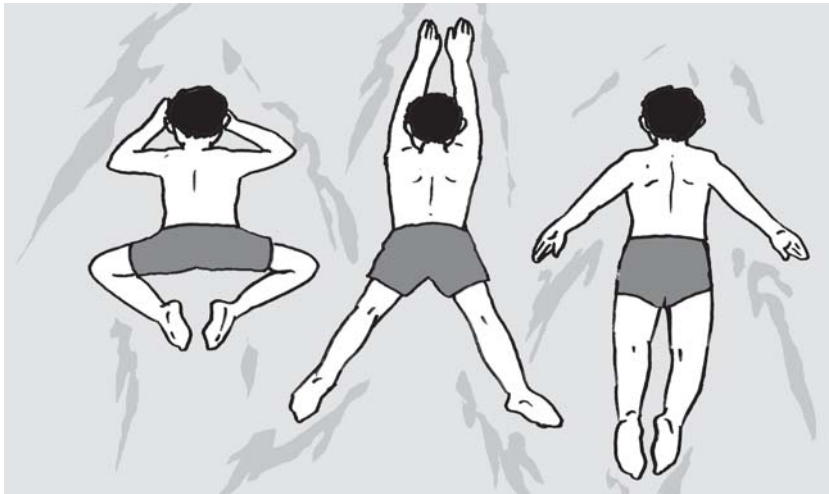
### 1 Gerak Meluncur Renang Gaya Dada

- Sikap awal : berdiri tegak, dengan salah lutut ditekuk bersandar pada dinding kolam. Kedua jari-jari tangan dirapatkan.

Gerakannya sebagai berikut.

- Tolakkan kaki yang menempel di dinding ke depan. Bersamaan dengan meluruskan kedua tangan, kepala menempel di antara kedua lengan. Gerakkan kaki gaya dada (gerakan 1,2,3) secara kontinu, dilakukan 5 sampai 10 gerakan kaki.

**Gambar 10.1** *Gerak meluncur renang gaya dada*

### 2 Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

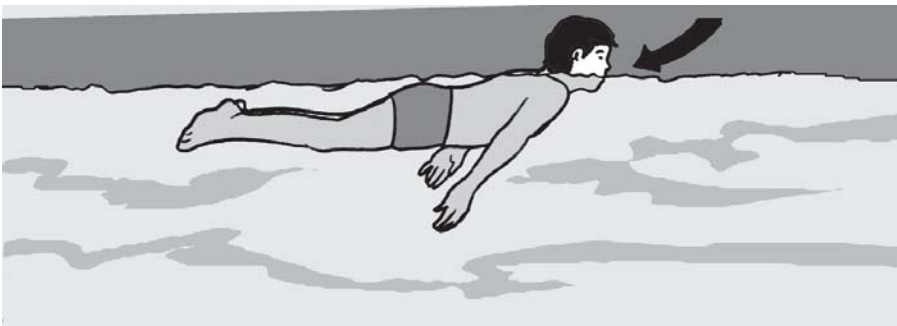
- Sikap pertama seperti gerakan meluncur.
- Lengan dalam keadaan lurus, dalam sikap meluncur, telapak tangan menghadap ke luar.
- Dayungan lengan dimulai dengan membawa lengan ke arah samping bawah, pergelangan tangan dibengkokkan.
- Akhiri dayungan dengan kedua sikut rapat pada badan lengan bawah yang rapat di dada.
- Dorong kedua lengan ke arah depan secara bersamaan.

**Gambar 10.2** *Gerakan lengan renang gaya dada*

### 3 Pengambilan Napas

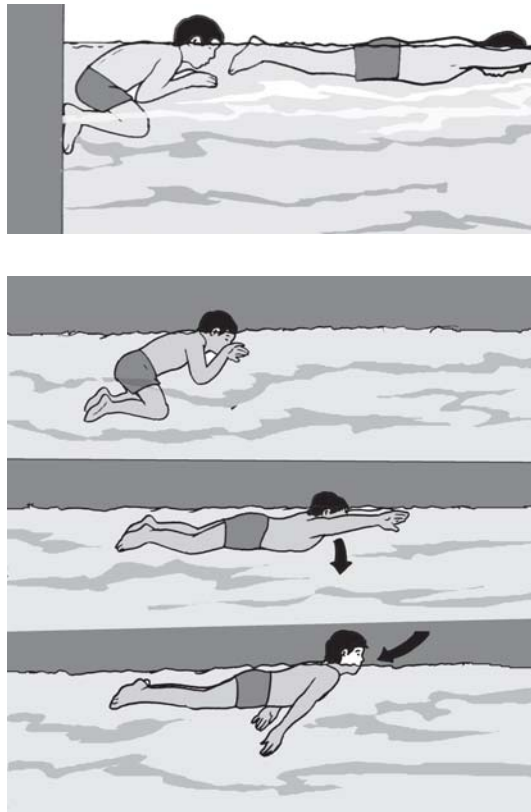
Cara bernapas ketika berenang perlu dipelajari dengan baik. Latihan ini berkaitan dengan cara mengambil napas sekaligus cara mengeluarkan napas. Pengambilan napas dilakukan ketika kepala berada di permukaan air.

Pengeluaran napas dilakukan pada saat kepala akan keluar dari permukaan air.

Cara melakukan:

- Pengambilan napas dilakukan ketika kepala dan dagu berada di atas permukaan air.
- Ketika kedua tangan dibuka ke samping, kepala dan dagu diangkat hingga di atas permukaan air.
- Saat menarik kedua tangan di depan dada diikuti dengan bernapas

**Gambar 10.3** *Pengambailan napas renang gaya dada*

## 4 Kombinasi Gerakan Kaki dan Lengan Renang Gaya Dada

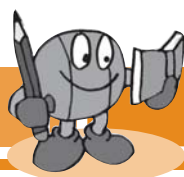
- Kombinasi gerakan memerlukan latihan yang terus-menerus supaya gerakan terbiasa.
- Posisi badan dalam sikap meluncur, dengan lengan kaki dalam keadaan lurus.
- Lengan mulai melakukan dayungan dengan telapak tangan menghadap ke luar.
- Pada saat telapak tangan menghadap ke samping, kepala ke luar dari permukaan air.
- Pengambilan napas mulai dilakukan.
- Dayungan lengan telah selesai, dengan meluruskan kedua lengan bersamaan dengan memasukkan kepala ke air.
- Disusul dengan gerakan tarikan kaki.
- Pengambilan napas biasanya dilakukan 2 – 3 kali gerakan kaki, satu kali gerakan tangan sambil mengambil napas.

**Gambar 10.4** *Kombinasi renang gaya dada*

## Kegiatan 10A

1. Lakukan kombinasi gerak renang gaya dada.
2. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.
3. Setelah merasa mampu, cobalah berenang sampai 5 meter bolak-balik.
4. Lakukan kombinasi gerak ini di kolam dangkal.

Kuasai dulu teknik dasar renang gaya dada ini satu per satu. Setelah merasa mampu, kombinasikan teknik dasar gerak itu. Praktikkanlah kombinasi gerak itu di kolam yang dangkal dulu.

## Rangkuman

- Salah satu gaya renang adalah renang gaya dada.
- Gaya dada disebut juga gaya katak.
- Teknik dasar atau tahap yang harus dilakukan untuk bisa melakukan renang gaya dada yaitu:
  - Gerakan meluncur
  - Gerakan lengan
  - Gerakan kaki
  - Mengambil napas
  - Kombinasi gerak dari 4 tahapan gerak di atas

# Pelatihan 10

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Renang gaya katak disebut juga gaya ....
   a. dada
   b. bebas
   c. kupu-kupu
   d. punggung
2. Meluncur pada gaya dada terjadi pada saat gerakan ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. tangan dan kaki
   d. ambil napas
3. Pengambilan napas, bersamaan dengan gerak ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. meluncur
   d. kepala
4. Gerakan lengan dan kaki pada gaya dada adalah ....
   a. serempak
   b. sejajar
   c. bersamaan
   d. bergantian
5. Dalam gaya dada, tenaga dorong lebih besar dihasilkan oleh ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. tangan dan kaki
   d. ambil napas
6. Pada saat mengeluarkan napas, posisi kepala berada di ....
   a. permukaan air
   b. atas air
   c. dalam air
   d. dekat air
7. Renang gaya dada disebut juga gaya ....
   a. katak
   b. bebas
   c. kupu-kupu
   d. punggung
8. Posisi tangan ketika meluncur adalah ....
   a. ke samping
   b. ke atas
   c. lurus ke depan
   d. ke bawah
9. Gerakan tangan ketika melakukan gaya dada adalah ....
   a. kedua tangan lurus ke depan dilanjutkan dengan gerakan mendayung
   b. gerakan ke depan dan ke samping
   c. gerakan ke depan dan ke bawah
   d. gerakan lurus ke depan bergantian
10. Pada renang gaya dada ketika mengeluarkan napas adalah pada saat ....
   a. kedua tangan ke depan
   b. gerakan kaki
   c. kepala berada di atas air
   d. kepala berada di bawah air

11. Etika ketika berlatih renang adalah, *kecuali* ....
    a. memakai pakaian renang yang sesuai
    b. melakukan pernapasan dulu
    c. selalu mengikuti intruksi guru
    d. berenang sambil bercanda dengan teman
12. Sikap yang baik dalam menjaga keselamatan di air adalah ....
    a. berlatih di tempat dalam
    b. mengabaikan peraturan
    c. berlatih sendirian tanpa ditemani orang yang sudah mahir
    d. mengetahui kemampuan diri
13. Latihan gerakan kaki pada renang gaya dada dilakukan di ....
    a. kolam dangkal
    b. kolam dalam
    c. pinggir kolam
    d. darat
14. Sikap sopan santun dalam latihan renang adalah ....
    a. makan dan minum di kolam
    b. membuang sampah ke kolam
    c. memakai pakaian renang yang pantas
    d. bercanda berlebihan
15. Tindakan untuk menjaga keselamatan di air adalah ....
    a. berenang di kolam dalam
    b. berenang di tempat aman
    c. mengabaikan perintah guru
    d. mencoba-coba di luar kemampuan sendiri

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Posisi badan renang gaya dada adalah ....
2. Sikap permulaan renang gaya dada kedua lengan ....
3. Gerakan kaki gaya dada ... dan ....
4. Luncuran pada gaya dada terjadi pada saat gerakan ....
5. Pengambilan napas, bersamaan dengan gerak ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Praktikkan renang gaya dada di kolam dangkal sepanjang 5 m!
2. Bagaimana cara pengambilan napas pada renang gaya dada?
3. Bagaimana sikap posisi badan pada renang gaya dada?
4. Pada saat bagaimana luncuran gaya dada dilakukan?
5. Teknik apa saja yang harus dikuasai supaya dapat melakukan koordinasi gerakan renang gaya dada?

## Pelajaran 11

# Penjelajahan di Alam Bebas

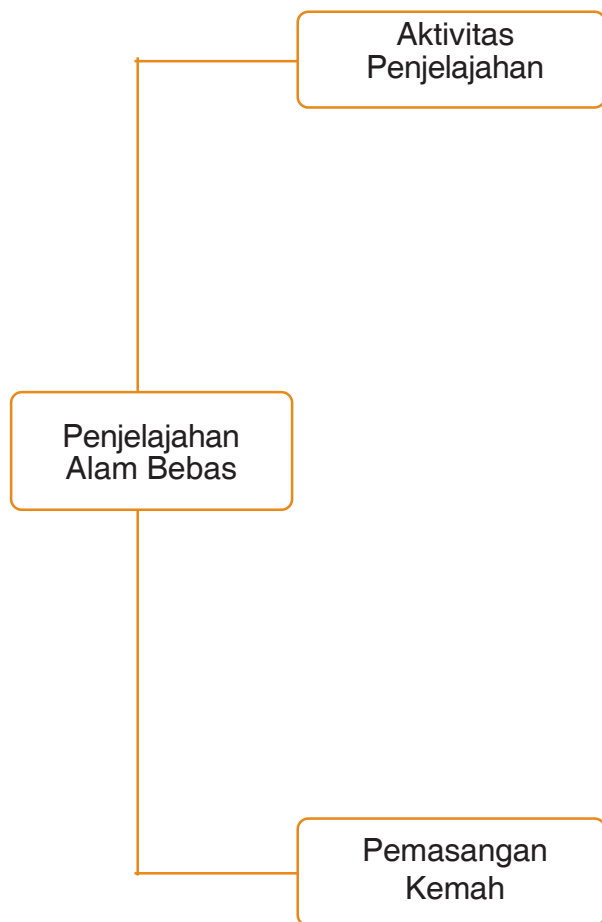
**Pendahuluan**

Penjelajahan di alam bebas sungguh menyenangkan, pada kegiatan ini kamu akan belajar bekerja sama dengan temanmu saat mendirikan tenda. Juga belajar kemandirian karena kamu berada jauh dari rumah dan keramaian.

# Peta Konsep

Aktivitas Penjelajahan

Penjelajahan Alam Bebas

Pemasangan Kemah

**Kata Kunci**

- Jelajah
- Kemah
- Aktivitas
- Jejak
- Tenda

## Aktivitas Penjelajahan

Aktivitas penjelajahan dilakukan di alam terbuka atau alam bebas. Penjelajahan bertujuan untuk mendidik kecintaan terhadap lingkungan. Kegiatan ini dapat dibuat *game* atau permainan, misalnya mencari jejak, mencari jalan untuk sampai ke suatu tempat yang akan dituju, dan sebagainya.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penjelajahan adalah:

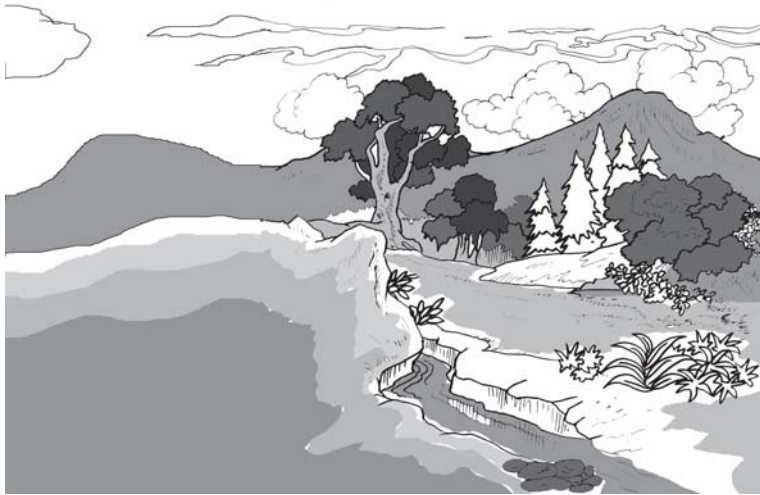
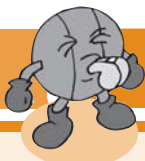
1. Menentukan jalan yang aman
   Sebelum melakukan penjelajahan, harus dipastikan terlebih dahulu tempat yang akan dituju, serta jalan yang harus dilalui peserta.
2. Memecahkan masalah yang ditemui di perjalanan
   Penjelajahan yang kita lakukan tidak selalu berjalan lancar. Kadang kita menemui masalah di perjalanan. Kita harus cepat tanggap, agar perjalanan dapat diteruskan.
3. Harus mematuhi instruksi dan prosedur
   Dalam melakukan perjalanan, kita harus selalu mematuhi instruksi dan prosedur yang telah diberikan oleh bapak/ibu guru.
4. Menjaga kebersihan lingkungan
   Salah satu tujuan melakukan penjelajahan adalah untuk memupuk rasa cinta terhadap lingkungan. Sepanjang perjalanan, kita harus selalu menjaga kebersihan. Kalau lingkungan bersih maka kita akan sehat.
5. Menjaga keselamatan
   Selama di perjalanan, setiap peserta dan regunya harus menjaga keselamatan, baik diri sendiri maupun orang lain.

Aktivitas atau kegiatan pada penjelajahan akan menambah semarak dan keakraban bagi peserta. Aktivitas yang dapat dilaksanakan antara lain:

1. **Mencari jejak**
   Permainan ini biasanya dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan sebagai sarana melatih kerja sama tim/kelompok dan memecahkan persoalan bersama. Mencari jejak dapat berarti kegiatan mencari dan membaca tanda atau simbol sebagai pedoman dalam penjelajahan.
2. **Permainan**
   Permainan akan lebih membuat acara penjelajahan lebih semarak. Buatlah permainan yang bisa dijadikan sebagai sarana untuk bekerja sama,

menguji ketangkasan, dan lain-lain. Contoh permainan yang bisa dilaksanakan saat penjelajahan antara lain tarik tambang, lomba mendirikan tenda, dan lain sebagainya.

3. Api unggun

   Pada saat kamu melakukan penjelajahan dapat juga mengadakan api unggun di waktu malam. Dengan adanya api unggun ini, selain dapat menghangatkan diri dari udara malam yang dingin, juga dapat memeriahkan suasana. Saat api unggun, peserta penjelajahan dapat mempertunjukkan acara-acara yang menghibur.

**Gambar 11.1** *Bumi perkemahan tempat berkemping*

## Kegiatan 11A

1. Mintalah bantuan gurumu untuk membuat beberapa kelompok siswa di kelasmu!
2. Tiap kelompok diminta membuat rencana penjelajahan yang mereka inginkan!
3. Setelah itu sampaikan rencana kelompokmu pada guru!
4. Kemudian mintalah persetujuan rencana mana yang dipilih!

## Pemasangan Kemah Bersama

Berkemah adalah suatu kegiatan rekreasi yang dilakukan di alam bebas dan dilaksanakan berkelompok dengan cara menginap beberapa hari. Kemah merupakan perlindungan sementara sehingga harus memberikan rasa aman dan nyaman.

Zaman dahulu, orang berkemah tidak di dalam tenda. Mereka memanfaatkan gua sebagai tenda sebagai tempat perlindungan dari keadaan panas, dingin, hujan, dan serangan binatang buas.

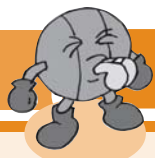
Kemah yang biasa digunakan untuk berkemah bermacam-macam. Ada yang berukuran 2 x 3 meter seperti kubah dan ada pula ukuran yang lebih besar yang disebut tenda dome. Tenda dome biasa dipakai oleh tentara.

Pemasangan kemah mempunyai nilai kebersamaan dan kekompakan. Tanpa memiliki kebersamaan dan kekompakan, pemasangan kemah tidak akan terlaksana dengan baik.

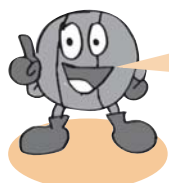
Mendirikan kemah harus strategis dan nyaman. Hal-hal yang harus diperhatikan di antaranya:

1. tempatnya tidak terlalu jauh dari sumber air,
2. tempatnya tidak mudah longsor,
3. aman dari binatang buas,
4. di lapangan terbuka.

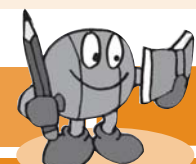
Untuk pemasangan tenda, dimulai dari pemasangan tiang tengahnya yang disebut "AS", kemudian diikuti dengan pemasangan simpul-simpul yang lain.

**Gambar 11.2** *Macam-macam bentuk tenda*

## Kegiatan 11B

Lakukan pemasangan tenda:

1. Buatlah beberapa kelompok, tiap kelompok terdiri atas 4 siswa.
2. Siapkan tenda sesuai kebutuhan.
3. Kemudian antarkelompok berlomba, siapa yang paling cepat mendirikan tenda.

Penjelajahan di alam bebas adalah kegiatan yang menyenangkan. Di samping itu, kita juga akan lebih mengenal lingkungan sekitar sekaligus sebagai rekreasi.

## Rangkuman

- Penjelajahan biasanya dilakukan di alam bebas.
- Dalam penjelajahan dapat diadakan permainan yang menarik, seperti mencari jejak dan mencari jalan untuk suatu tujuan.
- Berkemah adalah kegiatan rekreasi yang dilakukan di alam bebas secara berkelompok dengan menginap beberapa hari.
- Salah satu hal yang diperhatikan dalam mendirikan tenda yaitu faktor keamanan, kenyamanan, dan strategis.

## Pelatihan 11

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Kegiatan menjelajah dilakukan di ....
   a. sekolah
   b. kelas
   c. kota-kota
   d. perkampungan

2. Hal yang harus diutamakan dalam penjelajahan di alam bebas adalah ....
   a. kesehatan c. ketenteraman
   b. keselamatan d. kesenangan
3. Untuk memastikan jalan yang dilalui aman, sebaiknya menggunakan ....
   a. jalan yang sering dilalui c. jalan raya
   b. jalan yang kita buat d. jalan seenak kita
4. Apabila ada tanda silang (X) di persimpangan jalan, berarti jalan tersebut ....
   a. harus dilalui c. jangan dilalui
   b. boleh dilalui d. boleh dilewati
5. Di bawah ini adalah wujud cinta lingkungan, *kecuali ....*
   a. memelihara tanaman c. menanam pohon
   b. membuang sampah di sungai d. menebang pohon
6. Keselamatan ... lebih penting.
   a. diri sendiri c. teman
   b. orang lain d. bapak/ibu guru
7. Alat yang paling penting dibawa ketika melakukan penjelajahan adalah ....
   a. kompas c. payung
   b. *stopwatch* d. satu tangan
8. Selama di perjalanan kita harus mematuhi ....
   a. peraturan lalu lintas c. guru
   b. teman d. instruksi dan prosedur
9. Penjelajahan di alam bebas disebut juga ....
   a. *hiking* c. *caring*
   b. *diving* d. *camping*
10. Berkemah adalah kegiatan rekreasi yang dilakukan di ....
   a. rumah c. alam bebas
   b. halaman d. alam raya
11. Fungsi tenda adalah ...., *kecuali.*
   a. tempat perlindungan dari keadaan panas
   b. tempat perlindungan dari keadaan hujan
   c. tempat untuk menetap selamanya
   d. tempat untuk berlindung dari binatang buas
12. Tenda yang ukurannya lebih besar disebut ....
   a. dor c. dome
   b. dong d. done

13. Hal-hal yang harus diperhatikan ketika mendirikan kemah antara lain, *kecuali* ....
    a. harus dekat dengan sumber air
    b. aman dari binatang buas
    c. tempatnya harus bagus
    d. tempatnya tidak mudah longsor
14. Lokasi perkemahan yang baik adalah ....
    a. dekat dengan keramaian
    b. mempunyai pemandangan indah dan dekat sumber air
    c. jauh dari lokasi permukiman warga
    d. di bawah tebing terjal
15. Mendirikan tenda sebaiknya dilakukan ....
    a. sendirian
    b. pada malam hari
    c. bersama-sama
    d. tanpa menggunakan peralatan

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Tujuan penjelajahan di alam bebas adalah ....
2. Selama di perjalanan kita harus mematuhi ....
3. Kegiatan penjelajahan alam bebas dapat dibuat dalam bentuk ....
4. Selama di perjalanan harus menjaga ....
5. Kebersihan pangkal ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Tuliskan hal-hal yang harus diperhatikan untuk melakukan penjelajahan alam bebas!
2. Peralatan apa saja yang harus dipersiapkan untuk penjelajahan alam bebas?
3. Tanda-tanda apa saja yang biasa digunakan dalam penjelajahan alam bebas?
4. Tindakan apa yang harus dilakukan bila melihat temanmu tidak kuat dalam perjalanan?
5. Tulis 3 kegiatan sebagai perwujudan cinta lingkungan?

Pelajaran 12

# Budaya Hidup Sehat

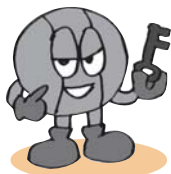
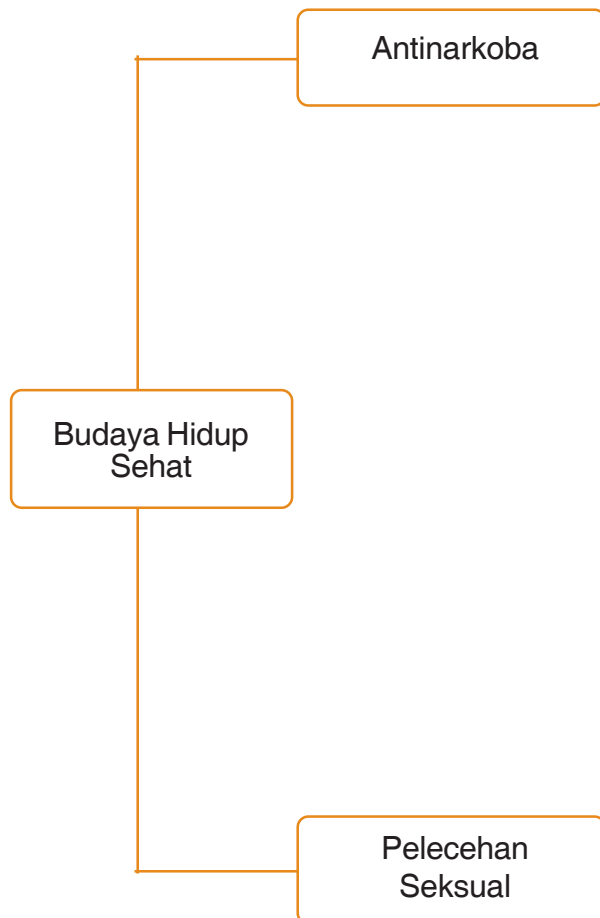
*(Sumber: www.pusat_kesehatan.blog.plasa.com)*

**Pendahuluan**

Setelah kamu mengenal beberapa jenis narkoba dan bahaya yang ditimbulkan, sekarang tinggal menolak dengan tegas terhadap narkoba.
Pelecehan seksual ternyata tidak hanya dilakukan terhadap orang lain, juga bisa pada diri sendiri.
Jauhilah perilaku menyimpang tersebut agar kehidupanmu tetap sehat.

# Peta Konsep

Budaya Hidup Sehat

- Antinarkoba
- Pelecehan Seksual

**Kata Kunci**

- Seksual
- Narkoba
- Obat
- Rokok
- Perilaku
- Bahaya

# Cara Menolak Menggunakan Narkoba

Agar bisa menolak dengan tegas terhadap narkoba, kamu harus mengenal terlebih dulu jenis-jenis narkoba dan mengenal bahaya yang ditimbulkannya.

## Mengenal Beberapa Jenis Narkoba

Narkoba adalah narkotika dan obat terlarang. Narkotika sendiri merupakan obat yang diperoleh dari beberapa jenis tanaman, yang terdiri atas.

a. *Opiat* yaitu bahan-bahan yang berasal dari tanaman *pevaver* atau tanaman candu. Bahan-bahan yang diperoleh dan disalahgunakan adalah:
   1) candu
   2) morfin
   3) heroin
   4) *codein*

b. *Cocain* atau *coca* yang berasal dari tanaman *Erythoraxlon coca*.

c. Ganja atau disebut juga Mariyuana berasal dari tumbuhan *Canbis sativa* yang termasuk tanaman perdu.

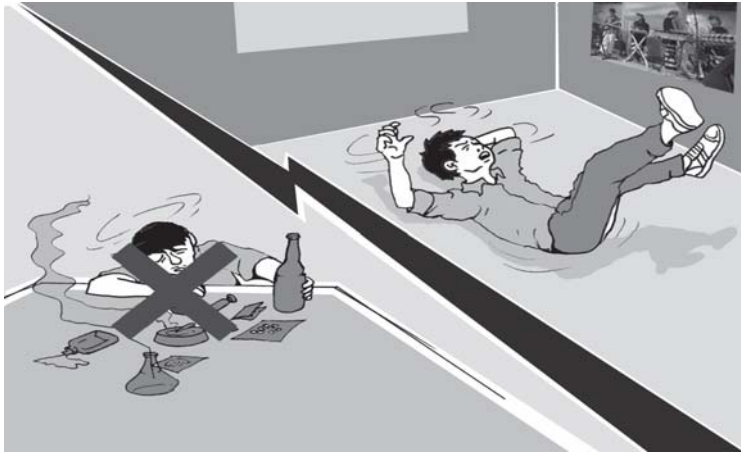
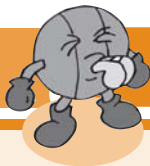
## 2 Obat berbahaya

Yang dimaksud obat berbahaya dan sering disalahgunakan adalah obat yang mempunyai efek dapat memengaruhi atau mengubah mental dan tingkah laku orang yang memakainya. Obat ini disebut golongan obat psikotropika. Obat-obatan tersebut dapat menimbulkan ketergantungan fisik maupun mental. Obat psikotropika yang sering digunakan adalah:

a. obat-obat perangsang susunan saraf pusat (stimulasi),
b. obat-obat penekan susunan saraf pusat (depresan).

Ciri-ciri anak yang berisiko melakukan penyalahgunaan obat.

- Cepat bosan, murung, dan merasa ketakutan.
- Mudah kecewa dan cenderung mengamuk serta merusak.
- Tidak sabar.
- Selalu menentang.
- Berperilaku menyimpang pada usia dini, misalnya mencuri, berhenti sekolah, merokok, dan sebagainya.
- Adanya keterbelakangan mental.

Penggunaan narkotika dan obat terlarang secara terus-menerus akan menimbulkan keracunan bahkan kematian.

**Gambar 12.1** *Ilustrasi berbahayanya penggunaan narkoba*

## Kegiatan 12A

1. Coba sebutkan jenis narkoba apa saja yang kamu ketahui!
2. Sebutkan ciri-ciri orang yang telah kecanduan narkoba!
3. Setelah kamu tahu ciri-ciri pecandu narkoba, bagaimana sikapmu terhadap orang tersebut?

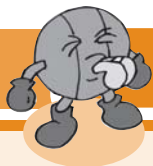
## B Mengenal Perilaku Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah perilaku yang menyimpang dari norma-norma sosial sekitar. Pelecehan seksual dapat berbentuk kata-kata misalnya melecehkan bentuk fisik seseorang, biasanya ditujukan kepada perempuan. Dalam bentuk gambar, misalnya memperlihatkan gambar-gambar porno. Dalam bentuk simbol, contohnya mengedipkan sebelah mata, dengan tangan yang ditujukan mengajak atau menunjukkan terhadap sesuatu.

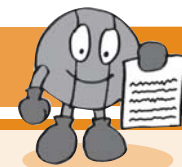
Dalam bentuk sentuhan. Bentuk sentuhan ini yang nyata dikatakan sebagai pelecehan seksual dan sentuhan yang dimaksud adalah sentuhan terhadap bagian tubuh yang menjadikan orang yang disentuh merasa tidak nyaman,

misalnya mengelus-ngelus punggung, pipi, pantat atau bagian dada. Perilaku menyimpang tersebut jika dibiarkan akan mengarah kepada kejahatan seksual.

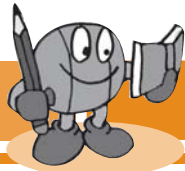
Pelecehan seksual tidak hanya dilakukan terhadap orang lain, bisa juga dilakukan terhadap diri sendiri, misalnya menonton film porno, membaca dan melihat-lihat buku porno, mengkhayal tentang seks.

Cara untuk menghindari kegiatan pelecehan seksual kepada diri sendiri misalnya dengan mengikuti kegiatan olahraga, berkelompok dengan teman, dan sebagainya. Sedangkan untuk menghindari kegiatan pelecehan seksual kepada orang lain, di antaranya dengan tidak memilih seorang teman saja, menghargai fisik orang lain dan memikirkan kata-kata yang akan kita kemukakan.

## Kegiatan 12B

1. Menurutmu, apa yang disebut pelecehan seksual?
2. Coba sebutkan, menurutmu bagaimana menghindari pelecehan seksual?

Narkoba sangat berbahaya bagi kesehatanmu. Jangan sekali-kali mencoba, kalau sudah kecanduan tidak akan bisa sembuh total. Kenalilah perilaku pelecehan seksual kemudian jauhilah!

## Rangkuman

- Narkoba adalah narkotika dan obat terlarang.
- Narkotika berasal dari beberapa tanaman, seperti opiat, kokain, dan ganja.
- Obat berbahaya artinya obat yang memiliki efek negatif terhadap tubuh.
- Pelecehan seksual adalah perilaku menyimpang dari norma-norma yang ada.

- Pelecehan seksual bisa berupa kata-kata, juga bisa berupa bentuk fisik.
- Pelecehan seksual tidak hanya dilakukan terhadap orang lain, juga bisa dilakukan terhadap diri sendiri.

## Pelatihan 12

**A. Pilihlah satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

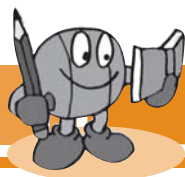
1. Obat-obatan yang diperoleh dari opiat, cocain, dan ganja adalah ....
   a. narkotika  c. psikotoprika
   b. morfin  d. miras
2. Bahan yang berasal dari tanaman candu adalah ....
   a. codein  c. heroin
   b. opiat  d. morfin
3. Ganja disebut juga ....
   a. morfin  c. mariyuana
   b. heroin  d. miras
4. Ganja berasal dari tumbuhan ....
   a. *Oryza sativa*  c. *Coconut*
   b. *Erythoraxion coca*  d. *Canbis sativa*
5. Obat berbahaya yang dapat memengaruhi mental atau tingkah laku orang yang memakainya disebut golongan obat ....
   a. narkotika  c. psikotoprika
   b. morfin  d. miras
6. Ciri-ciri anak yang menyalahgunakan obat, *kecuali ....*
   a. cepat bosan dan murung  c. suka menentang
   b. suka mengamuk  d. banyak teman
7. Pelecehan seksual berupa simbol, contohnya ....
   a. memperlihatkan gambar porno
   b. menyentuh bagian tubuh
   c. mengedipkan mata
   d. melecehkan

8 Bahaya penyalahgunaan narkoba di antaranya adalah ....
   a. badan jadi kegemukan
   b. organ-organ tubuh akan terganggu
   c. dapat berpikir jernih
   d. mudah mengendalikan diri
9. Ciri-ciri kecanduan narkoba adalah ....
   a. sering haus
   b. depresi
   c. badan bugar
   d. nafsu makan meningkat
10. Berikut adalah faktor-faktor yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba, *kecuali* ....
   a. lingkungan yang mendukung untuk menggunakan narkoba
   b. ajakan teman yang pecandu
   c. mencoba-coba narkoba
   d. pergaulan yang baik dan sehat
11. Penyalahgunaan narkoba merupakan tindakan kriminal karena ....
   a. akan mendapat hukuman ringan
   b. merusak masa depan dan kehidupan pemakainya
   c. dapat menimbulkan kecanduan
   d. tidak begitu membahayakan
12. Tindakan pelecehan seksual antara lain berbentuk ....
   a. hanya perbuatan fisik
   b. secara perkataan dan perbuatan fisik
   c. hanya berupa kata-kata
   d. semua salah
13. Korban pelecehan seksual biasanya mengalami ....
   a. rasa senang
   b. rasa malas
   c. trauma yang berat
   d. perasaan biasa-biasa saja
14. Untuk menghindari perlakuan pelecehan seksual, kaum perempuan sebaiknya ....
   a. memakai rok mini
   b. sering berada di tempat sepi
   c. berpakaian seksi
   d. berpakaian sopan
15. Perilaku pelecehan seksual termasuk perbuatan ....
   a. yang wajar
   b. kriminal
   c. tidak melanggar hukum
   d. yang biasa aja

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Bila ada orang yang menawari kita permen yang di dalamnya terdapat obat-obatan terlarang, maka sikap kita sebaiknya ....
2. *Cocain* atau *coca* berasal dari tanaman ....
3. Morfin masuk ke dalam klasifikasi ....
4. Olahraga merupakan cara untuk menghindari pelecehan seksual kepada ....
5. Orang yang melakukan pelecehan seksual harus ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Apa kepanjangan dari narkoba?
2. Narkotika berasal dari beberapa tanaman, coba sebutkan!
3. Apa yang disebut obat terlarang?
4. Berupa apa pelecehan seksual itu?
5. Apa yang disebut pelecehan seksual?

# Pelatihan Akhir Semester 2

**A. Pilihlan satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Lari, lompat, dan lempar termasuk pada cabang olahraga ....
   a. permainan
   b. bela diri
   c. aquatik
   d. atletik
2. Pengoperan tongkat pada lari estafet terjadi di tempat…
   a. start
   b. finish
   c. *wesel zone*
   d. lari
3. Penangkap bola dalam permainan *softball* disebut ....
   a. *pitcher*
   b. *catcher*
   c. *batter*
   d. *inning*
4. Nomor lari estafet yang sering dilombakan adalah ....
   a. 4 x 50 meter dan 4 x 100 meter
   b. 4 x 100 meter dan 4 x 200 meter
   c. 4 x 100 meter dan 4 x 300 meter
   d. 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter
5. Kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat adalah ....
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. daya tahan
   d. kecepatan
6. Latihan harus berkesinambungan, artinya ....
   a. teratur
   b. terus-menerus
   c. meningkat
   d. kontinyu
7. Lari menempuh jarak 1 kilometer dapat meningkatkan ....
   a. kecepatan
   b. kelentukan
   c. daya tahan
   d. kekuatan
8. Aktivitas jasmani menimbulkan aneka ... pada tubuh.
   a. perubahan
   b. perpanjangan
   c. kelelahan
   d. penyakit
9. Sebelum melakukan meroda gerakan yang harus dikuasai adalah gerakan ....
   a. *hand stand*
   b. *roll* depan
   c. *roll* belakang
   d. salto
10. Tumpuan gerakan meroda adalah ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. tangan dan kaki
   d. kepala

11. Sikap berdiri dengan tangan bertujuan untuk melatih ....
    a. kelenturan
    b. keseimbangan
    c. kekuatan
    d. kelincahan
12. Gerakan mendarat yang baik ketika melakukan gerakan melompati peti/teman adalah ....
    a. mendarat dengan kaki kanan
    b. mendarat dengan kaki kiri
    c. mendarat dengan kedua kaki
    d. tangan membantu pendaratan
13. Gerakan pemanasan dilakukan ... gerakan inti.
    a. sebelum
    b. selama
    c. setelah
    d. bersamaan
14. Salah satu unsur penting dalam gerak ritmik yaitu ....
    a. kekuatan
    b. kecepatan
    c. keserasian
    d. keseimbangan
15. Olahraga yang mengutamakan gerakan indah dan lincah adalah ....
    a. renang
    b. tinju
    c. boxer
    d. senam
16. Hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan senam irama beregu adalah ....
    a. gerakan mandiri
    b. kecepatan gerak
    c. ketepatan gerak
    d. kekompakkan gerak
17. Renang gaya katak disebut juga gaya ....
    a. dada
    b. bebas
    c. kupu-kupu
    d. punggung
18. Gerakan tangan ketika melakukan gaya dada adalah ....
    a. kedua tangan lurus ke depan dilanjutkan dengan gerakan mendayung
    b. gerakan ke depan dan ke samping
    c. gerakan ke depan dan ke bawah
    d. gerakan lurus ke depan bergantian
19. Pada renang gaya dada ketika mengeluarkan napas adalah pada saat ....
    a. kedua tangan ke depan
    b. gerakan kaki
    c. kepala berada di atas air
    d. kepala berada di bawah air
20. Sikap yang baik dalam menjaga keselamatan di air adalah ....
    a. berlatih di tempat dalam
    b. mengabaikan peraturan
    c. berlatih sendirian tanpa ditemani orang yang sudah mahir
    d. mengetahui kemampuan diri

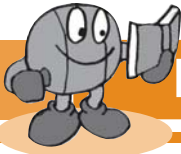
21. Hal yang harus diutamakan dalam penjelajahan di alam bebas adalah ....
    a. kesehatan
    b. keselamatan
    c. ketentraman
    d. kesenangan
22. Di bawah ini adalah wujud cinta lingkungan, *kecuali ....*
    a. memelihara tanaman
    b. membuang sampah di tong
    c. menanam pohon
    d. menebang pohon
23. Alat yang paling penting dibawa ketika melakukan penjelajahan adalah ....
    a. kompas
    b. *stopwatch*
    c. payung
    d. satu tangan
24. Selama di perjalanan kita harus mematuhi ....
    a. peraturan lalu lintas
    b. teman
    c. guru
    d. intruksi dan prosedur
25. Obat-obatan yang diperoleh dari opiat, cocain, dan ganja adalah ....
    a. narkotika
    b. morfin
    c. psikotoprika
    d. miras

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Visual adalah pengoperan tongkat dengan cara ....
2. Daya tahan ialah kemampuan untuk ....
3. Lari 1 kilometer merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ....
4. Tumpuan gerakan meroda adalah ....
5. Berlari, melompat ke depan, berjalan, dan mengguling termasuk gerak ....
6. Posisi badan renang gaya dada adalah ....
7. Luncuran pada gaya dada terjadi pada saat gerakan ....
8. Tujuan penjelajahan di alam bebas adalah ....
9. Kegiatan penjelajahan alam bebas dapat dibuat dalam bentuk ....
10. Olahraga merupakan cara untuk menghindari pelecehan seksual kepada ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Jelaskan perbedaan jalan dan lari!
2. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
3. Apa yang kalian ketahui tentang istirahat?
4. Apa yang menjadi tumpuan saat melakukan gerakan meroda?
5. Kemampuan apa yang harus dikuasai sebelum melakukan gerakan meroda?

6. Sebutkan 3 manfaat latihan SKJ usia dini!
7. Jelaskan perbedaan lokomotor dan nonlokomotor!
8. Bagaimana cara pengambilan napas pada renang gaya dada?
9. Peralatan apa saja yang harus dipersiapkan untuk penjelajahan alam bebas?
10. Tulis 3 kegiatan sebagai perwujudan cinta lingkungan?

# Daftar Pustaka


Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Pedoman Tenis Meja, Pedoman Voli Mini, Pedoman Tenis Mini, Pedoman Senam, Pedoman Sepak Takraw: Edisi IV.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Sepak Bola Mini, Pedoman Renang untuk Club, Olahraga Usia Dini Sekolah Dasar: Edisi VI.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.

Hawari, Dadang. 2006. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif.* Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.

Kurniadi, Deni dan Apit Parta Kusuma. 2008. *Arena dan Juara.* Bandung: Thursina.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.

Lutan, Rusli. 2002 *Menuju Sehat Bugar* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Mahendra, Agus. 2003. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.

Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas. 2002. *Kegiatan Belajar Mengajar Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.

Pusat Kurikulum-Balitbang Depdinas. 2003. *Orientasi Umum Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2001. *Pedoman Penyelenggaraan dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat.* Jakarta: Depdiknas-dengan (UNICEF) Indonesia.

Saputra, Yudha M. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen- Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Subroto, Toto. 2003. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Suherman, Adang. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani, Asesmen Alternatif terhadap Kemajuan Belajar Siswa Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Dirjen Dikdasmen-Direktorat Jenderal Olahraga.

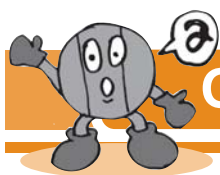
Suryana, E dan Adang Suherman. 2003. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.

Syahara, Sayuti. 2002. *Pedoman Melatih Olahraga bagi Guru Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.

id.wikipedia.org

www.articlesnatch.com

http://www.koni.or.id/index.php/section/koni/chapter national_sports_federations/title/Induk_Organisasi_Cabang_Olahraga

http://www.newsindo.com/suratkabar/a/org.shtml

# Glosarium

| | | |
|---|---|---|
| Aktivitas | = | keaktifan, kegiatan |
| Atletik | = | cabang olahraga (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar |
| Bahaya | = | mendatangkan kecelakaan |
| Berirama | = | memakai irama, dengan irama |
| Budaya | = | pikiran, akal budi, adat-istiadat |
| Dinamis | = | penuh tenaga dan semangat atau dalam keadaan bergerak |
| Efisien | = | tapat atau sesuai dengan tidak membuang-buang waktu |
| Imunisasi | = | pengimunan atau pengebalan terhadap penyakit |
| Jasmani | = | tubuh, badan |
| Kangkang | = | jarak antara kaki kanan dan kaki kiri |
| Kebugaran | = | sehat dan segar |
| Keseimbangan | = | keadaan seimbang |
| Ketangkasan | = | kecepatan, kecekatan, kepandaian |
| Kombinasi | = | gabungan beberapa hal |
| Kontraksi | = | pengerutan, penegangan, pengerasan otot |
| Koordinasi | = | mengatur kegiatan agar tidak simpang siur |
| Kreativitas | = | kemampuan untuk mencipta |
| Lentuk | = | tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan |
| Lentur | = | tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan |
| Lingkungan | = | daerah atau kawasan yang termasuk di dalamnya |
| Lokomotor | = | bergerak berpindah tempat |
| Mendemontrasikan | = | memperagakan, mempertontonkan, mempertunjukkan |
| Nonlokomotor | = | bergerak dengan tidak berpindah tempat |
| Pelemasan | = | proses membuat tidak kaku |
| Penjelajahan | = | proses penelusuran |
| Peregangan | = | proses meregangkan |
| Ritmik | = | berirama, dengan langkah yang berirama |

| | |
|---|---|
| Seksual | = berkenaan dengan jenis kelamin |
| Sportivitas | = sikap adil atau jujur terhadap lawan |
| Statis | = dalam keadaan diam atau tidak bergerak |
| Teknik | = cara melakukan sesuatu |
| Variasi | = tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula |

# Indeks

## Induk Organisasi Olahraga di Indonesia

**No.** **Lambang** **Nama Organisasi dan Alamat**

**1.**

**Olahraga air**
Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)
Stadion Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta 10270

**2.**

**Atletik**
Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
Jalan Asia-Afrika 18-19 Madya Stadium, Senayan,
Jakarta - 10270

**3.**

**Panahan**
Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)
JL. Pintu VII Lapangan Panahan Gelora Bung Karno Senayan,
Jakarta

**4.**

**Bulu Tangkis**
Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)
Jl Damai Raya, Kelurahan Cipayung, Kec. Cipayung,
Jakarta Timur - 13840

**5.**

**Baseball**
Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia
(PERBASASI)
Wisma Kosgoro Bldg. 14th Fl. Jl. M.H. Thamrin 53,
Jakarta 10350

**6.**

**Bola Basket**
Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)
Basketball Hall, Gedung Basket KONI, Pusat Pintu 1
Senayan, 10270 Jakarta

**7.**

**Tinju**
Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

**8.**

**Olahraga Sepeda**
Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)
Kanselary KONI Pusat
Stadion Bung Karno - Senayan

8.

**Berkuda**
Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
Gedung PORDASI
Jl. Pulo Mas Raya No. 1, Jakarta 13210

9.

**Anggar**
Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
Kanselarij Stadion Utama Pintu VI Senayan, Jakarta Pusat

10.

**Sepak Bola**
Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
Stadion Utama Gelora Bung Karno Pintu X-XI, Senayan
P.O.Box 2305 JAKARTA 10023

11.

**Senam**
Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
Gd. Lat. Senam Gelora Bung Karno
Jl. Pintu I Stadion Tenis Senayan, Jakarta 10270

12.

**Judo**
Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
Gedung Direksi Pelaksana Gelora Bung Karno Lantai 2
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta

13.

**Dayung**
Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)
Jl. Gunung Sahari No. 2 Ancol, Jakarta Utara

14.

**Berlayar**
Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
Gedung Direksi Gelora Bung Karno
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270

15.

**Menembak**
Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
Lapangan Tembak Gelora Bung Karno
Jl. Gelora Senayan, Jakarta 10270

16.

**Tenis Meja**
Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270

17.

**Taekwondo**
Taekwondo Indonesia (TI)
Kanselarij KONI (Stadion Utama)
Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

18. 

**Tenis**
Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
Stadion Tennis Senayan Jakarta 10270

19. 


**Bola Voli**
Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
Gedung Voli Jl. Asia Afrika Senayan, Jakarta

20. 

**Gulat**
Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

21. 


**Binaraga**
Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)
Kanseleray
Stadion Utama Senayan, Jakarta-10270

22. 


**Catur**
Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
Kanselarij KONI Pusat Pintu IV
Stadion Utama Gelora Bung Karno Senayan,
Jakarta Pusat 10270

23. 

**Sepak Takraw**
Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
Gelanggang Mahasiswa Soemantri Bojonegoro
Jl. HR. Rasuna Said Kav C-22 Kuningan,
Jakarta Selatan 12920

24. 


**Panjat Tebing**
Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
Sekretariat : d/a Datasemen Teknik SAT 81
Gultor Kopassus Cijantung, Jakarta Timur

25. 

**Sport Dance**
Sport Dance (IODI)
Jl. Sumbawa No. 33, Gondangdia, Jakarta Pusat

26. 


**Motor**
Ikatan Motor Indonesia (IMI)
Stadion Tenis Sayap Kanan Senayan
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 11048

27.

**Squash**
Persatuan Squash Indonesia (PSI)
Jl. Senayan No. 61 Blok S Kebayoran Baru, Jakarta 12180

28. 

**Ski Air**
Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

29. 


**Drum Band**
Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
Kanselarij KONI Pusat (Stadion Utama) Pintu VI Senayan, Jakarta Pusat

30. 


**Sepatu Roda**
Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)
Manggala Wanabakti Lt. 2, Ruang 205
Jl. Gatot Subroto, Jakarta 10270

31. 

**Selam**
Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)

32. 


**Karate**
Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
Gedung Direksi Gelora Bung Karno Lt.8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

33. 


**Boling**
Persatuan Boling Indonesia (PBI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

34. 

**Biliar**
Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
Pintu VII Stadion Utama
Gelora Bung Karno, Senayan, Jakarta 10270

35. 


**Golf**
Persatuan Golf Indonesia (PGI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 2
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

36. 

**Kempo**
Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
Kanselery KONI Pusat
Pintu VI (VIP Timur) Stadion Utama Gelora Bung Karno
Jakarta 10270

37. 

**Wartawan**
Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia (SIWO PWI)
Jl. Kebon Sirih No. 34 Jakarta

38. 

**Aero Sport**
Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
Bandara Halim Perdanakusuma
Lt. Dasar Kamar No. 32, Jakarta

39. 


**Kartu**
Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
Stadion Utama Gelora Bung Karno (VIP Barat)
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta

40. 

**Pencak Silat**
Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
Padepokan Pencak Silat Indonesia
Jl. Taman Mini I, TMII Jakarta Timur 13560

## Induk Organisasi Kesehatan di Indonesia

| No. | Nama Organisasi & Alamat |
|---|---|
| 1. | Ikatan Dokter Indonesia (IDI)<br>Jl. Samratulangi No. 29Jakarta Pusat |
| 2 | Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI)<br>SMF Paru RS PersahabatanJI Persahabatan Jakarta 13230 |
| 3 | Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia (IAPI)<br>Bagian Patologi Anatomik FKUIJI Salemba Raya No. 6-Jakarta 10002 |
| 4 | Perhimpunan Ahli Telinga Hidung dan Tenggorok (PERHATI)<br>Bagian SMF/THT FKUI/RSCMJl. Diponegoro 71-Jakarta Pusat |

5 Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI)
Bagian Penyakit Dalarn FKUI/RSCMJI. Salemba 6 -Jakarta Pusat 10430

6 Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)
Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCMJI. Salemba 6-Jakarta 10430

7 Ikatan Ahli Bedah Indonesia (IKABI)
Bagian Ilmu Bedah FKUI /RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat Jakarta 10430

8 Perkumpulan Ahli Bedah Orthopedi Indonesia (PABOI)
Subbagian Bedah Orthopad FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71-Jakarta 10430

9 Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM JI. Salemba No. 6-Jakarta 10430

10 Perhimpunan Dokter Spesialis Radiologi Indonesia (PDSRI)
Unit Radioterapi RSCM/FKUI Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

11 Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)
JI. Raden Saleh No. 49 Jakarta 10330

12 Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia (PERDOSKI)
Bagian SMF I.P Kulit & Kelamin FKUI/RSCM JI. Diponegoro 71 Jakarta Pusat 10320

13 Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI)
RS Jantung Harapan Kita, Lt 8 Kmr 2807Jl. S Parman Kav. 87 Jakarta 11420

14 Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI)
Subbag Urologi Bagian Ilmu Bedah FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

15 Ikatan Dokter Spesialis Anestesi Indonesia (IDSAI)
Bagian Anestesi FKUI/RSCMJl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat 10320

16 Perhimpunan Spesialis Ahli Bedah Saraf Indonesia (PERSPEBSI)
Fakultas Kedokteran Univ. Padjadjaran JI. Pasteur No. 38 Bandung

17 Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSKJI)
Bagian Ilmu Penyakit Jiwa FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

18 Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI)
Bagian Neurologi FKUI/RSCM Jl. Salemba Raya No. 6 Jakarta Pusat 10530

19 Perhimpunan Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik Indonesia (PER-DOSRI)
Unit Rehabilitasi Medik RSCM Jl. Diponegoro 71Jakarta Pusat 10430

20 Perhimpunan Dokter Spesialis Bedah Plastik Indonesia (PERAPI)
Klinik Bedah Plastik Estetika Lt. II Dr. Cipto Mangunkusumo Jl. Diponegoro 71Jakarta-Pusat 10430

21 Perhimpunan Ahli Mikrobiologik Klinik Indonesia (PAMKI)
Jl. Pegangsaan Timur 16Jakarta Pusat

22 Perhimpunan Dokter Forensik Indonesia (PDFI)
Bag. Kedokteran Forensik dan Medikolegal FKUI Jl.Salemba Raya No:6 Jakarta

23 Perhimpunan Dokter Fisiologi Patologi Klinik Indonesia (PATKLIN)
T.JPF Patologi Kliriik RSCMJl. Diponegoro No. 71 Jakarta

24 Perhimpunan Dokter Ahli Farmakologi Kedokteran Indonesia (PERDAFKI)
Bag. Farmakologi FKUI/RSCM Jl. Salemba No. 6 Jakarta Pusat

25 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO)
Jl. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional -Gedung C Lantai 18 Jl. Jendral Sudirman - Senayan Jakarta Selatan

26 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Penerbangan Indonesia (PERDOSPI)
Gedung LAKESPRA Saryanto Jl. MT. Haryono Kav. 41 Jakarta Selatan

27 Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI)
Subbagian Gastroenterologi , Bagian Ilmu Penyakit Dalam, FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta 10430

28 Perhimpunan Endoskopi Gastro Intestinal Indonesia (PEGI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta Pusat

29 Perhimpunan Indonesia Untuk Pengembangan Bedah Tangan (HIPITA)
Lab/UPF Bedah FK.Unair/RSUD Dr. Sutomo Jl. Dhamahusada No. 6-8 Surabaya

30 Perhimpunan Dokter Farmaseutika Indonesia (PEDFI)
Po. Box 1204 Jakarta 12083

31 Kolese Dokter Keluarga Indonesia (KDKI)
Jl. Dr. Sam Ratulangi No. 29 Jakarta Pusat 10350

32 Perhimpunan Peneliti Hati Indonesia (PPHI)
Subbagian Hematologi, IPD FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta Pusat

33 Perhimpunan Hematologi & Tranfusi Darah Indonesia (PHTDI)
Subbagian Hematologi - Onkologi Medik Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta Pusat

34 Perhimpunan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia (IDKI)
Lembaga Kesehatan Penerbangan dan Antariksa Saryanto Jl. MT. Haryono Kav 41 akarta 12770

35 Ikatan Kedokteran Laser Indonesia (IKLASI)
Rumah Sakit Pluit : Lt. 8 Jl. Raya Pluit Selatan No. 2 Jakarta Utara 14450

36 Perkumpulan Endokrionologi Indonesia (PERKENI)
Subbag. Metabolik Endokrinologi Bag. Peny. Dalam FKUI RSCM Jakarta Pusat

37 Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI)
Subbag. Ginjal dan Hipertensi Bagian IP Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta 10430

38 Perhimpunan Patologi Serviks & Kolkoskopi Indonesia (PPSKI)
Subbag Sitologi Bag. Obsetri & Ginekologi FKUI Jakarta 10430

39 Perhimpunan Dokter Akupunktur Indonesia (PDAI)
KSMF Akupunktur RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

40 Perhimpunan Dokter Nuklir Indonesia (PKNI)
Jl. Pasir Kaliki No. 192 Bandung 40161

41 Perhimpunan Ultrasonik Kedokteran Indonesia (PUSKI)
Bag. Radiologi FKUI/RSCMJakarta Pusat

42 Perhimpunan Onkologi Indonesia (POI)
Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10002

43 Perhimpunan Dokter-Dokter Ahli Parasitologi Klinik Indonesia (PAPKI)
Bagian Parasitologi FKUI Jl. Salemba 6 Jakarta Pusat

44 Perhimpunan Kardiologi Anak Indonesia (PERKANI)
Bagian Kardiologi Anak FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

45 Perhimpunan Menopose Indonesia (PERMI)
Subbagian Kebidanan FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

46 Ikatan Keseminatan Kardioserebrovaskuler Indonesia (IKKI)
Subbagian Kardiologi IP Dalam FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

47 Perhimpunan Kontinentia Indonesia (PERKINA)
Subbagian Urologi Bag OBGYN FKUI Jln.Diponegoro 71 Jakarta Pusat

48 Perhimpunan Trombosis Hemastosis Indonesia (PTHI)
TST FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

49 Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat Indonesia (PDK3MI)
Bagian Kes Masyarakat FK UNTAR Jln. S. Parman No. 1 Jakarta Pusat

50 Ikatan Bidan Indonesia (IBI)
Jl. Johar Baru V/13D, Kayu Awet Jakarta 10560

51 Ikatan Dokter Ahli Gizi Indonesia (IDAGI)
Bagian Gizi RSCM/FKUI Jln. P. Diponegoro No. 71 Jakarta Pusat

Dalam permainan olahraga, kamu harus menjunjung tinggi sportivitas. Selain itu, kamu harus bisa bekerja sama dengan teman satu tim. Dengan demikian, kamu bisa mencapai kemenangan.

Di samping giat berolahraga, kamu pun harus mengetahui berbagai hal tentang kesehatan. Misalnya tentang bahaya narkoba. Jangan sekali-kali kamu mau untuk diajak menggunakan narkoba. Hal itu sangat berbahaya.

Daripada mengikuti ajakan yang tidak baik, lebih baik melakukan aktivitas yang sehat. Misalnya dengan berolahraga. Bisa pula berkemah bersama teman-temanmu.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-099-3 (jil. 6o)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.885,00*